

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ

экспресс-завтраков для одноразового питания стоимостью 20 руб.00 коп.
на 2-ое полугодие 2023-2024 учебного года для возрастной категории
11-18 лет в МАОУ СОШ № 60 г. Липецка

Разработано:

Директор

МАОУ СОШ №60



С.А. Борискина

Калькулятор

МАОУ СОШ №60

 Е.А. Круглова

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,25	0,87	15,42	78,00	0,00	0,00	2,95	0,70	19,00	3,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			2,55	0,87	30,62	138,00	0,06	0,00	2,95	2,30	35,00	11,00	11,00	1,60

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/5	2,25	0,87	15,42	78,00	0,20	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
692	Кофейный напиток.на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,24	21,99	10,00	0,00	68,34	45,00	8,72	0,11
Итого:			5,42	3,55	31,38	179	0,4	22,3	39,5	0,7	87,34	75	13,72	0,71

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
6	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	5,30	28,30	0,40	168,00	0,10	0,00	0,00	0,20	31,00	157,00	27,00	1,70
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			5,6	28,3	15,6	228	0,16	0	0	1,8	47	165	33	2,7

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	30/20	4,70	7,90	7,30	123,00	0,50	28,00	18,00	39,00	97,00	152,00	26,00	1,00
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,24	21,99	10,00	0,00	68,34	45,00	8,72	0,11
Итого:			7,87	10,6	23,26	224	0,7	50	28	39	165,3	197	34,72	1,11

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/10	2,25	0,87	15,42	78,00	0,20	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			6,95	5,87	47,22	265	1,2	3,32	29,5	4,7	33	32	9	5,6

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/5	2,25	0,87	15,42	78,00	0,20	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	58,00	0,00	0,10	0,50	0,00	12,15	8,24	5,90	0,87
Итого:			2,45	0,87	30,42	136	0,2	0,42	30	0,7	31,15	38,24	10,9	1,473

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
6	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	5,30	28,30	0,40	168,00	0,10	0,00	0,00	0,20	31,00	157,00	27,00	1,70
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,10	2,32	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			5,6	28,3	15,6	228	0,2	0,1	2,32	1,8	47	165	33	2,7

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,25	0,87	15,42	78,00	0,00	0,00	2,95	0,70	19,00	3,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			2,45	0,87	30,42	136	1	3	2,95	4,7	33	5	9	5,6

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,00	7,30	30,60	197,00	0,50	28,00	18,00	39,00	97,00	152,00	26,00	1,00
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,24	21,99	10,00	0,00	68,34	45,00	8,72	0,11
Итого:			9,17	9,98	46,56	298	0,7	50	28	39	165,3	197	34,72	1,11

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/5	2,25	0,87	15,42	78,00	0,20	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,10	2,32	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			2,55	0,87	30,62	138	0,3	0,42	31,8	2,3	35	38	11	1,6

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ

для одноразового питания (завтрак) для учащихся из многодетных семей, из семей опекуна (попечителя)/ приемных семей стоимостью 55 руб.

на 2-ое полугодие 2023-2024 учебного

в МАОУ СОШ № 60 г. Липецка

Разработано:

Директор

МАОУ СОШ №60



С.А. Борискина

Калькулятор

МАОУ СОШ №60

 Е.А. Круглова

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Горошек консервированный	40	0,12	0,68	6,74	14,50	0,01	10,20	0,00	0,08	3,00	0,13	6,60	0,36
433	Мясо тушеное с овощами	40/40	5,15	9,65	10,65	112,00	0,05	2,50	1,00	1,40	8,50	11,50	7,00	0,50
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,10	0,00	23,20	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			14,1	17,1	114,04	655,60	0,23	17,54	24,52	4,07	54,69	34,81	32,32	4,11

День: вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая (произв.)	40	0,36	0,00	6,20	47,00	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
507	Суфле из бройлеров-цыплят	55	10,30	1,80	11,30	184,00	0,10	13,00	21,00	0,10	22,00	39,00	23,00	8,00
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,20	17,00	6,50	0,20	51,00	0,80	24,00	1,00
	Компот из клубники	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,06	34,20	0,12	1,30	21,00	5,90	28,00	2,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			18,1	8,55	109,65	691,6	0,42	70,3	37,94	4,7	119	103,7	92	12,8

День: среда
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Огурец консервированный	40	0,36	0,00	6,20	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
423	Бефстроганов из говядины	40/40	12,59	7,56	0,14	168,60	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,6	279,00	0,10	0,00	28,30	1,20	9,60	4,24	7,70	1,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			25,35	15,96	114,34	752,40	15,20	12,80	38,68	4,17	56,99	74,46	64,37	5,12

День: четверг
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Помидор свежий	40	0,60	2,58	2,40	58,00	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
389	Котлета рыбная (паровая)	55	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0	17,9	142,00	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,00	1,60	1,60	10,00	2,50	10,00	11,40	4,00
Итого:			19,8	17,5	72,34	700,1	170,2	108	25,2	14	44,89	43,12	52,87	35,3

День: пятница
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
45	Салат из квашенной капусты	40	0,80	3,00	4,80	50,40	0,00	10,00	0,00	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
431	Печень по- строгановски	50/50	13,60	13,60	3,90	195,00	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	244,50	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			22	18,1	95,59	752,5	0,25	19,44	19,18	7,45	71,47	97,7	59,52	6,61

День: понедельник
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
17	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,07	7,74	1,44	62,40	0,02	4,74	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
437	Гуляш из свинины	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,10	0,00	23,20	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
704	Компот из кураги	200	0,30	0,00	35,00	126,00	0,04	0,00	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			21,5	22,1	101,83	757,5	0,26	5,24	23,84	4,39	141,67	111,74	70,1	6,55

День: вторник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Морская капуста (произв.)	40	0,90	0,20	0,30	24,90	0,04	2,00	2,50	0,87	24,00	0,40	102,00	9,60
500	Биточки рубленые из птицы с соусом сметанным	40/40	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			20,34	14,8	87,74	677	0,27	21,5	26,42	4,74	72,39	37,52	168,67	22,6

День: среда
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Кукуруза (консервиров.)	40	2,13	8,80	9,47	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	2,00	5,00	13,00	0,80
493	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	40/40	12,59	7,56	0,14	137,00	0,04	0,40	2,30	0,17	6,39	9,20	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,05	0,00	0,00	0,16	35,35	41,29	15,48	1,02
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			20,9	20,3	77,51	581,8	0,25	6,5	36,22	4,33	67,74	119,99	59,95	5,14

День: четверг
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Огурец свежий	40	0,24	0,08	1,68	7,96	0,02	10,00	0,08	0,16	5,60	10,40	8,00	0,36
451	Котлета мясная рубленая с томатным соусом	40/40	12,59	7,56	0,14	261,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,20	17,00	6,50	0,20	5,10	8,00	24,00	1,00
699	Напиток из лимона	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	0,00	1,00	0,06
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			20,18	14,39	85,57	695,56	0,32	27,50	6,90	1,83	43,19	37,02	71,67	4,74

День: пятница
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Салат из свеклы с сыром	40	3,25	4,41	8,06	84,60	0,02	5,94	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
506	Суфле из цыплят с рисом (паровое)	55	10,80	8,25	2,14	129,80	0,05	1,56	3,75	0,48	2,10	11,09	21,63	0,43
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
	Сок (произв.)	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			20,6	19,7	87,3	612,5	0,29	7,6	27,69	4,7	132,18	103,92	93,26	11,4

для одноразового питания (обедов) для учащихся из многодетных семей, из семей опекуна (попечителя)/ приемных семей стоимостью 55 руб.

в МАОУ СОШ № 60 г. Липецка

МАΟΥ СОИ №60

С.А. [Signature]

MAOY COLI №60

Е.А. Круглова

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
135	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/10/1	16,40	18,72	10,36	118,00	0,30	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
433	Мясо тушеное с овощами	40/40	5,15	9,65	10,65	112,00	0,05	2,50	1,00	1,40	8,50	11,50	7,00	0,50
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	147,00	0,10	0,00	23,20	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			29,1	29,9	107,9	655,60	0,52	16,34	32,21	4,19	56,5	38,58	40,72	4,75

День: вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
147	Суп с вермишелью и зеленью на курином бульоне	200/1	3,20	3,00	10,80	154,00	0,20	14,00	1,00	2,10	2,90	4,80	34,00	2,00
507	Суфле из бройлеров-цыплят	55	10,30	1,80	11,30	184,00	0,10	13,00	21,00	0,10	22,00	39,00	23,00	8,00
511	Рис отварной	150	2,50	3,31	14,30	152,00	0,20	17,00	6,50	0,20	51,00	0,80	24,00	1,00
	Компот из клубники	200	0,60	0,00	17,40	134,00	0,06	34,20	0,12	1,30	21,00	5,90	28,00	2,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			19,9	8,71	83,8	762,6	0,62	78,3	28,94	5,3	102	58,5	113	14

День: среда
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	3,30	5,90	18,90	143,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
423	Бефстроганов из говядины	40/40	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	303,00	0,10	0,00	18,86	3,50	10,00	4,20	3,55	3,33
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			28,29	21,86	127,04	934,6	15,3	12,9	45,24	7,57	40,4	83,42	53,22	18,65

День: четверг
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
389	Котлета рыбная (паровая)	50	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	17,9	142,00	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,00	1,60	1,60	10,00	2,50	10,00	11,40	4,00
Итого:			21	18,1	81,94	740,1	0,2	8	37,4	15	37,2	38,72	43,87	8,52

День: пятница
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
144	Суп из овощей с фасолью сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	120,20	2,30	43,00	46,00	1,00	1,20
431	Печень по- строгановски	60/60	13,60	13,60	3,90	195,00	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	244,50	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			23	18,3	102,79	800,1	0,25	15,44	139,4	9,65	111	143,6	53,92	7,41

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	9,00	19,70	0,20	4,80	3,90	20,00	1,00
437	Гуляш из свинины	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	147,00	0,10	0,00	23,20	1,20	9,60	4,20	7,70	1,00
704	Компот из кураги	200	0,30	0,00	35,00	126,00	0,04	0,00	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			22	12,3	102,63	719,6	0,24	9,5	43,52	4,47	45,4	34,72	68,47	6,32

День: вторник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
132	Рассольник со сметаной и зеленью	200/10/1	8,00	3,60	20,00	100,80	0,00	9,00	1,00	0,20	3,40	4,40	19,00	1,00
500	Биточки рубленные из птицы с соусом сметанным	40/40	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			27,44	18,2	107,44	752,9	0,23	28,5	24,92	4,07	51,8	41,52	85,67	14,02

День: среда
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
138	Суп картофельный с крупой, рыбой и зеленью	200/1	1,80	3,00	8,00	84,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
493	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	40/40	12,59	7,56	0,14	137,00	0,04	0,40	2,30	0,17	6,39	9,20	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,05	0,00	0,00	0,16	35,35	41,29	15,48	1,02
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			20,6	14,5	76,04	639,6	0,35	6,6	52,22	5,43	68,7	173,99	52,95	16,34

День: четверг
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
116	Борщ с фасолью, сметаной и зеленью	200/10/1	17,40	4,2	4,60	115,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
451	Котлета мясная рубленая с томатным соусом	40/40	12,59	7,56	0,14	261,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,20	17,00	6,50	0,20	5,10	8,00	24,00	1,00
699	Напиток из лимона	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	0,00	1,00	0,06
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			37,1	18,5	97,49	835,6	0,4	37,5	7,82	1,87	66,6	31,42	93,67	5,38

День: пятница
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	5,60	3,80	7,20	96,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
506	Суфле из цыплят с рисом (паровое)	55	10,80	8,25	2,14	129,80	0,05	1,56	3,75	0,48	2,10	11,09	21,63	0,43
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
	Сок (произв.)	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			23	19,1	86,44	623,9	0,27	7,66	39,87	6,88	35,4	27,6	72,63	11,33

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ

для двухразового питания стоимостью 80 руб.

на 2-ое полугодие 2023-2024 учебного года для учащихся 5-11 классов –детей участника специальной военной операции на территории Украины, Донецкой народной республики и Луганской народной республики, Запорожской и Херсонской области в МАОУ СОШ № 60 г. Липецка

Разработано:

Директор

МАОУ СОШ №60



С.А. Борискина

Калькулятор

МАОУ СОШ №60

 Е.А. Круглова

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,50	15,46	2,20	181,00	0,00	0,30	172,00	3,40	24,00	82,00	5,00	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			5,05	16,33	32,82	319,00	0,07	0,53	201,50	5,70	59,00	90,30	12,20	2,60
	Обед													
	Горошек консервированный	30	3,60	0,10	9,80	14,50	0,01	10,20	1,08	0,08	3,00	0,13	6,60	0,36
135	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/10/1	16,40	18,72	10,36	118,00	0,30	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
447	Мясо тушеное с овощами	50/50	11,07	22,77	0,00	185,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	147,00	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			38,63	43,12	107,05	727,10	0,68	29,04	34,69	5,67	67,99	88,41	54,32	7,61
Итого:			43,68	59,45	139,87	1046,10	0,75	29,57	236,19	11,37	126,99	178,71	66,52	10,21

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/3	15,32	8,36	7,60	240,00	0,25	1,90	3,20	1,10	1,16	8,30	2,90	1,00
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/3/10	2,25	0,87	15,42	78,00	0,20	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,24	21,99	10,00	0,00	68,34	45,00	8,72	0,11
Итого:			20,7	11,9	38,98	419	0,69	24,21	42,7	1,8	88,5	83,3	16,62	1,71
	Обед													
	Икра кабачковая (произв.)	40	0,36	0,00	6,20	47,00	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
147	Суп с вермишелью и зеленью на курином бульоне	200/1	3,20	3,00	10,80	154,00	0,20	14,00	1,00	2,10	29,00	84,00	34,00	2,00
507	Суфле из бройлеров-цыплят	55	14,25	2,42	16,30	251,00	0,10	13,00	21,00	0,10	22,00	39,00	23,00	8,00
511	Рис отварной	150	2,50	3,31	14,30	152,00	0,20	17,00	35,60	0,20	51,00	80,00	24,00	1,00
	Компот из клубники	200	0,40	0,20	8,00	134,00	1,60	6,10	0,10	2,32	2,50	3,70	2,20	0,60
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			24,01	9,53	85,60	876,60	2,16	56,10	67,70	7,52	145,50	351,70	124,20	14,40
Итого:			44,75	21,44	124,58	1295,60	2,85	80,31	110,40	9,32	234,00	435,00	140,82	16,11

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная пшениная с маслом	150/3	4,35	16,3	26,9	210,00	0,21	1,90	53,20	1,10	2,19	2,23	2,50	1,00
1	Бутерброд с маслом	30/3	2,25	0,87	15,42	78,00	0,00	0,00	2,95	0,70	19,00	3,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			6,9	17,2	57,52	348	0,27	1,9	56,15	3,4	35	13,23	13,5	2,6
	Обед													
	Огурец консервированный	40	0,36	0,00	6,20	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
138	Суп картофельный с крупой (пшено) и зеленью	200	3,30	5,90	18,90	143,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
423	Бефстроганов из говядины	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			22,45	17,40	104,94	843,80	15,30	18,80	59,66	6,77	53,39	269,72	80,67	16,12
Итого:			29,35	34,57	162,46	1191,80	15,57	20,70	115,81	10,17	88,39	282,95	94,17	18,72

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,30	28,3	0,4	168,00	0,10	0,00	0,00	0,20	3,10	8,70	2,60	1,70
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,24	21,99	10,00	0,00	68,34	45,00	8,72	0,11
Итого:			10,7	31,9	31,78	347	0,35	22,22	39,5	0,9	90,44	54	12,52	2,41
	Обед													
	Помидор свежий	30	0,60	2,58	2,40	58,00	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
389	Котлета рыбная (паровая)	50	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
631	Компот из яблок	200	7,26	7,40	15,44	142,00	0,00	1,60	1,60	0,00	25,00	10,00	11,40	4,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	2,66	28,00	2,00
Итого:			28,70	28,09	81,88	798,10	170,20	114,00	37,40	6,27	71,69	40,88	79,07	36,52
Итого:			39,42	59,94	113,66	1145,10	170,55	136,22	76,90	7,17	162,13	94,88	91,59	38,93

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
304	Каша из пшена с изюмом	150	4,35	16,3	26,9	210,00	0,21	1,90	53,20	1,10	2,19	2,23	2,50	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			11,3	22,2	74,12	475	1,22	5,13	82,7	5,8	33	4,53	7,7	6,6
	Обед													
45	Салат из квашенной капусты	40	0,80	3,00	4,80	50,40	0,00	10,00	0,00	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
144	Суп из овощей с фасолью со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	120,20	2,30	43,00	46,00	1,00	1,20
431	Печень по-строгановски	60/60	13,60	13,60	3,90	195,00	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	244,50	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			23,76	21,33	107,59	850,50	0,25	25,34	139,06	9,75	114,47	229,20	60,52	7,81
Итого:			35,06	43,50	181,71	1325,50	1,47	30,47	221,76	15,55	147,47	233,73	68,22	14,41

Неделя: понедельник

День: вторая

Возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311	Каша молочная рисовая с маслом	150/3	5,60	6,3	34,8	205,00	0,00	0,40	46,2	0,90	7,2	10,4	28,5	0,30
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/3/10	2,25	0,87	15,42	78,00	0,20	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	58,00	0,00	0,10	0,50	0,00	12,15	8,24	5,90	0,87
Итого:			8,05	7,17	65,22	341	0,2	0,82	76,2	1,6	38,35	48,64	39,4	1,77
Обед														
17	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,07	7,74	1,44	62,40	0,02	4,74	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	120,20	2,30	43,00	46,00	1,00	1,20
437	Гуляш из свинины	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	147,00	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
704	Компот из кураги	200	0,30	0,00	35,00	126,00	0,04	0,00	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			22,02	20,03	104,07	782,00	0,36	11,14	144,12	6,69	184,67	281,44	71,10	9,75
Итого:			30,07	27,20	169,29	1123,00	0,56	11,96	220,32	8,29	223,02	330,08	110,50	11,52

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Хлопья кукурузные с йогуртом	50/50	6,00	7,3	30,6	197,00	0,50	2,8	1,80	0,25	7,90	15,20	2,60	1,00
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
Итого:			10,7	12,3	62,4	384	1,5	5,8	1,8	4,25	21,9	17,2	6,6	6
Обед														
	Морская капуста (произв.)	40	0,90	0,20	0,30	24,90	0,04	2,00	2,50	0,87	24,00	0,40	102,00	9,60
132	Рассольник со сметаной и зеленью	200/10/1	8,00	3,60	20,00	100,80	0,00	6,00	120,20	2,30	43,00	46,00	1,00	1,20
500	Биточки рубленые из птицы с соусом сметанным	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			28,34	18,41	107,74	777,80	0,27	27,40	146,30	7,04	115,39	169,02	169,67	23,82
Итого:			39,04	30,71	170,14	1161,80	1,77	33,20	148,10	11,29	137,29	186,22	176,27	29,82

День среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/3	15,32	8,36	7,60	240,00	0,25	1,90	3,20	1,10	1,16	8,30	2,90	1,00
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/3/10	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,32	9,50	0,70	1,70	3,20	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			17,8	9,23	38,02	376	1,26	5,221	12,7	5,8	16,86	13,5	11,9	6,6
	Завтрак													
	Кукуруза консервированная	30	2,13	8,80	9,47	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
138	Суп картофельный с крупой, рыбой и зеленью	200/1	1,80	3,00	8,00	84,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
493	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	50/50	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	90,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
705	Напиток из шиповника	200	0,16	0,10	12,34	94,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			22,48	23,40	74,25	726,80	15,30	102,51	59,98	6,77	53,39	350,72	80,67	16,12
Итого:			40,25	32,63	112,27	1102,80	16,56	107,73	72,68	12,57	70,25	364,22	92,57	22,72

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
161	Суп молочный с пшеном	200	5,30	28,3	0,4	168,00	0,10	0,00	0,00	0,20	3,10	8,70	2,60	1,70
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			12,3	34,2	47,62	433	1,11	3,23	29,5	4,9	36,1	11	7,8	7,3
	Обед													
	Огурец свежий	30	0,24	0,08	1,68	7,96	0,02	10,00	0,08	0,16	5,60	10,40	8,00	0,36
116	Борщ с фасолью, сметаной и зеленью	200/10/1	17,40	4,2	4,60	115,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
451	Котлета мясная рубленая с томатным соусом	50/50	12,59	7,56	0,14	261,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,20	17,00	6,50	0,20	5,10	8,00	24,00	1,00
699	Напиток из лимона	200	1,64	1,54	24,08	187,00	0,00	7,00	1,60	0,30	8,00	5,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			38,92	20,13	99,05	937,56	0,42	54,41	9,50	2,33	75,09	132,32	104,67	6,68
Итого:			51,17	54,30	146,67	1370,56	1,53	57,64	39,00	7,23	111,19	143,32	112,47	13,98

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
340	Омлет натуральный с маслом и зеленым горошком	50/3/12	25,00	19	10	176,00	0,00	0,30	1,72	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,10	2,32	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			27,6	19,9	40,62	314	0,07	0,63	33,54	5,7	59	16,5	12,2	2,6
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	50	3,25	4,41	8,06	84,60	0,02	5,94	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	5,60	3,80	7,20	96,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
506	Суфле из цыплят с рисом (паровое)	55	10,80	8,25	2,14	129,80	0,05	1,56	3,75	0,48	2,10	11,09	21,63	0,43
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
	Сок (произв.)	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			26,20	23,51	94,50	708,50	0,29	13,50	39,57	7,00	136,48	194,02	94,26	12,56
Итого:			53,75	43,38	94,50	1022,50	0,36	14,13	73,11	12,70	195,48	210,52	106,46	15,16

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ

горячих завтраков для одноразового питания стоимостью 80 руб.
на 2-ое полугодие 2023-2024 учебного года возрастной категории
11-18 лет в МАОУ СОШ № 60 г. Липецка

Разработано:

Директор

МАОУ СОШ №60


С.А. Борискина

Калькулятор

МАОУ СОШ №60

 Е.А. Круглова

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Горошек (консервиров.)	30	0,61	0,34	3,37	14,50	0,01	10,20	0,00	0,08	3,00	0,13	6,60	0,36
447	Мясо тушеное с овощами	50/50	12,30	2,53	4,20	185,00	0,10	5,00	2,00	2,80	1,70	23,00	1,40	1,00
516	Макароны отварные	200	5,94	1,39	38,23	196,00	0,30	0,00	35,40	1,80	14,40	63,60	11,55	4,50
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	200	2,46	3,33	25,40	172,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			24,91	8,19	132,60	870,60	0,59	20,04	41,02	6,07	83,69	114,61	43,57	9,41

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Икра кабачковая (произв.)	40	0,36	0,00	6,20	47,00	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
507	Суфле из цыплят- бройлеров	80	29,32	4,10	21,30	273,60	1,00	17,00	27,00	0,13	2,80	28,28	2,97	10,28
511	Рис отварной	200	5,00	8,20	51,40	304,00	0,30	3,60	5,34	0,30	4,68	1,20	3,60	1,50
	Компот из клубники	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,06	6,50	2,30	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	2,10	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,20	0,00	24,00	134,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	5,32	38,00	2,00
Итого:			38,28	12,90	157,80	994,20	1,42	139,1	48,44	4,83	36,45	102,30	64,37	17,58

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Огурец консервированный	40	0,36	0,00	6,20	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
423	Бефстроганов из говядины	50/50	14,38	8,64	0,16	210,00	0,05	0,45	0,00	0,19	7,30	1,29	12,19	1,50
508	Каша гречневая	200	11,60	10,40	56,80	404,00	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	95,33	3,33
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	100	0,51	2,34	14,00	192,00	0,04	19,00	4,50	2,80	3,80	32,00	2,40	3,00
Итого:			30,55	21,98	142,56	1110,80	15,28	31,75	33,42	9,29	62,10	108,59	130,72	10,63

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Помидор свежий	30	0,60	2,58	2,40	58,00	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
389	Котлета рыбная (паровая)	80	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	200	3,15	6,75	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
631	Компот из яблок	200	0,00	0,00	35,70	141,00	0,00	1,60	1,60	0,00	25,00	10,00	11,40	4,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,20	0,00	24,00	134,00	1,72	106	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			19,84	17,49	114,14	833,1	170,20	214	29,00	3,97	69,26	45,47	56,67	37,32

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
45	Салат из квашенной капусты	40	0,80	3,00	4,80	50,40	0,00	10,00	0,00	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
431	Печень по- строгановски	60/60	13,60	13,60	3,90	195,00	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
516	Макароны отварные	200	3,96	0,93	25,49	244,50	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,80	2,80	2,00
	Фрукт	100	4,92	6,66	50,80	172,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			26,88	24,79	146,39	924,50	0,36	19,34	22,16	7,45	102,47	106,90	47,32	7,91

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
17	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,07	7,74	1,44	62,40	0,02	4,74	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
437	Гуляш из свинины	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
516	Макароны отварные	200	5,94	1,39	38,23	196,00	0,30	0,00	35,40	1,80	14,40	63,60	11,55	4,50
704	Компот из кураги	200	0,30	0,00	35,00	126,00	0,04	0,00	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	200	0,20	0,00	24,00	172,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			22,40	17,29	128,81	905	0,46	111,14	39,52	4,99	148,34	173,49	52,55	12,05

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Морская капуста (произв.)	40	0,90	0,20	0,30	24,90	0,04	2,00	2,50	0,87	24,00	0,40	102,00	9,60
500	Биточки рубленные из птицы с соусом сметанным	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	200	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	5,90	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	18	4,92	6,66	5,80	192,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			25,26	21,47	93,54	869,00	0,38	21,40	29,40	4,74	103,39	42,82	156,47	23,92

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Кукуруза (консерв.)	30	2,08	7,62	9,32	26,20	0,02	22,00	5,23	1,30	5,00	8,00	3,00	0,13
493	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	50/50	14,38	8,64	0,16	198,00	0,05	0,45	0,00	0,19	7,30	1,20	12,19	1,50
508	Каша гречневая	200	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,05	0,00	0,00	0,16	35,35	41,29	15,48	1,02
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	5,60	2,35	2,00
	Фрукт	100	0,20	0,00	24,00	134,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	3,25	3,80	2,00
Итого:			22,66	20,20	77,38	776,80	0,276	22,45	28,83	4,15	71,65	111,09	51,02	4,65

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Огурец свежий	30	0,24	0,08	1,68	7,96	0,02	10,00	0,08	0,16	5,60	10,40	8,00	0,36
451	Котлета мясная рубленая с томатным соусом	50/50	12,59	7,56	0,14	261,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
511	Рис отварной	200	3,75	6,15	38,55	228,00	0,20	17,00	6,50	0,20	5,10	8,00	24,00	1,00
699	Напиток из лимона	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	0,00	1,00	0,06
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,00	0,30	8,80	0,00	6,80	5,80	18,60	0,60
	Кондитерское изделие	38	0,51	12,30	16,00	163,00	0,04	19,00	4,50	2,80	38,00	32,00	24,00	3,00
Итого:			19,74	14,31	92,89	1000,10	0,24	17,70	15,30	0,37	23,39	22,92	54,27	2,98

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
50	Салат из свеклы с сыром	50	3,25	4,41	8,06	84,60	0,02	5,94	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
506	Суфле из цыплят с рисом (паровое)	80	10,80	8,25	2,14	129,80	0,05	1,56	3,75	0,48	2,10	11,09	21,63	0,43
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
	Сок (произв.)	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	17,00	0,50	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	20	0,20	0,00	24,00	198,00	1,7	1,06	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			20,80	19,71	111,30	810,5	0,29	24,5	31,67	4,70	134,05	106,27	71,86	13,36

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ

горячих обедов для одноразового питания стоимостью 80 руб.
на 2-ое полугодие 2023-2024 учебного года возрастной категории
11-18 лет в МАОУ СОШ № 60 г. Липецка

Разработано:

Директор

МАОУ СОШ №60



С.А. Борискина

Калькулятор

МАОУ СОШ №60

 Е.А. Круглова

**Меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: понедельник
Неделя: первая**

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
135	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/10/1	16,40	18,72	10,36	118,00	0,30	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
433	Мясо тушеное с овощами	50/50	11,07	22,77	0,00	185,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
516	Макароны отварные	200	5,28	1,24	33,98	196,00	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	5,90	2,80	2,00
	Фрукт	200	2,46	3,33	25,40	172,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			38,81	46,66	131,14	933,60	0,71	18,74	31,85	7,89	96,39	65,38	62,52	8,88

**День: вторник
Неделя: первая**

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
147	Суп с вермишелью и зеленью на курином бульоне	250/1	3,20	3,00	10,80	154,00	0,20	14,00	1,00	2,10	29,00	84,00	34,00	2,00
507	Суфле из цыплят-бройлеров	80	14,25	2,42	16,30	251,00	0,10	13,00	21,00	0,10	22,00	39,00	23,00	8,00
511	Рис отварной	200	5,00	8,20	51,40	304,00	0,20	17,00	6,50	0,20	5,10	8,00	24,00	1,00
	Компот из клубники	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,06	6,30	2,10	1,60	5,00	2,30	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,00	28,00	134,00	1,7	1,06	3,80	0,00	8,70	3,50	3,80	2,00
Итого:			26,36	14,22	161,40	1078,60	0,62	50,30	34,40	5,30	90,80	146,30	91,60	16,00

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,30	5,90	18,90	143,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
423	Бефстроганов из говядины	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	200	11,60	10,40	56,80	404,00	0,10	0,00	18,86	3,50	10,00	4,20	3,55	3,33
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	100	4,92	6,66	50,80	218,00	0,11	0,00	3,30	0,00	3,10	3,90	13,00	1,30
Итого:			36,11	31,12	192,04	1253,60	15,41	12,80	48,22	7,57	43,49	87,32	41,02	19,95

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
389	Котлета рыбная (паровая)	50	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	200	3,15	6,75	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
631	Компот из яблок	200	0,00	0,00	35,70	141,00	0,00	1,60	1,60	0,00	25,00	10,00	11,40	4,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,51	0,00	28,00	134,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			21,35	18,11	127,74	873,10	0,20	114,00	41,20	4,97	61,56	41,07	47,67	10,52

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
144	Суп из овощей с фасолью, сметаной и зеленью	250/10/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	120,20	2,30	43,00	46,00	1,00	1,20
431	Печень по-строгановски	50/50	13,60	13,60	3,90	195,00	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
516	Макароны отварные	200	3,96	0,93	25,49	244,50	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	100	4,92	6,66	50,80	218,00	0,11	0,00	3,30	0,00	3,10	3,90	13,00	1,30
Итого:			27,88	24,99	153,59	1018,10	0,36	15,44	142,68	9,65	114,57	147,50	41,72	8,71

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	9,00	19,70	0,20	4,80	3,90	20,00	1,00
437	Гуляш из свинины	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
516	Макароны отварные	200	5,28	1,24	33,98	196,00	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
704	Компот из кураги	200	0,30	0,00	35,00	126,00	0,04	0,00	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	200	0,20	0,00	24,00	143,00	1,70	10,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	11,00
Итого:			23,47	12,60	135,12	911,60	1,97	19,50	39,18	8,07	57,79	53,72	55,07	19,65

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
132	Рассольник со сметаной и зеленью	250/10/1	8,00	3,60	20,00	100,80	0,00	9,00	1,00	0,20	3,40	4,40	19,00	1,00
500	Биточки рубленые из птицы с соусом сметанным	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	200	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Кондитерское изделие	18	4,92	6,66	50,80	192,00	0,11	0,00	3,30	0,00	0,30	0,89	1,30	1,30
Итого:			32,36	24,87	158,24	944,90	0,34	28,40	27,90	4,07	52,09	42,41	61,77	15,32

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
138	Суп картофельный с крупой, рыбой и зеленью	250/1	1,80	3,00	8,00	84,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
493	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	50/50	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	200	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,05	0,00	0,00	0,16	35,35	41,29	15,48	1,02
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	100	0,20	0,00	24,00	132,00	1,70	10,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	11,00
Итого:			20,79	14,50	100,04	832,60	2,05	16,60	49,92	6,73	80,74	182,91	62,95	27,34

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
116	Борщ с фасолью, сметаной и зеленью	250/10/1	17,40	4,2	4,60	115,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
451	Котлета мясная рубленая с томатным соусом	50/50	12,59	7,56	0,14	261,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
511	Рис отварной	200	3,75	6,15	38,55	228,00	0,20	17,00	6,50	0,20	5,10	8,00	24,00	1,00
699	Напиток из лимона	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	0,00	1,00	0,06
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,10	0,32	8,80	0,00	6,80	5,90	1,86	0,60
	Кондитерское изделие	38	0,51	12,30	16,00	184,00	0,04	19,00	4,50	2,80	3,80	2,60	2,40	3,00
Итого:			37,65	30,81	113,49	1019,60	0,48	56,72	20,80	3,37	56,19	30,42	69,93	6,98

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	5,60	3,80	7,20	96,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
506	Суфле из цыплят с рисом (паровое)	80	10,80	8,25	2,14	129,80	0,05	1,56	3,75	0,48	2,10	11,09	21,63	0,43
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
	Сок (произв.)	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,10	0,32	8,80	0,00	6,80	5,90	1,86	0,60
	Кондитерское изделие	20	0,20	0,00	24,00	182,00	1,70	10,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	11,00
Итого:			23,15	19,10	110,44	805,90	2,01	17,88	48,35	6,88	33,20	33,00	56,49	20,93

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ

для двухразового питания стоимостью 93 руб.

на 2-ое полугодие 2023-2024 учебного года для учащихся 5-11 классов
в МАОУ СОШ № 60 г. Липецка

Разработано:

Директор

МАОУ СОШ №60



С.А. Борискина

Калькулятор

МАОУ СОШ №60

Е.А. Круглова

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,50	15,46	2,20	181,00	0,00	0,30	172,00	3,40	24,00	82,00	5,00	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			5,05	16,33	32,82	319,00	0,07	0,53	201,50	5,70	59,00	90,30	12,20	2,60
	Обед													
	Горошек консервированный	30	3,60	0,10	9,80	14,50	0,01	10,20	1,08	0,08	3,00	0,13	6,60	0,36
135	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/10/1	16,40	18,72	10,36	118,00	0,30	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
447	Мясо тушеное с овощами	50/50	11,07	22,77	0,00	185,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	147,00	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	100	2,46	3,33	25,40	172,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			41,09	46,45	132,45	899,10	0,79	29,04	37,99	5,67	98,99	97,31	67,32	8,91
Итого:			46,14	62,78	165,27	1218,10	0,86	29,57	239,49	11,37	157,99	187,61	79,52	11,51

День: вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/3	15,32	8,36	7,60	240,00	0,25	1,90	3,20	1,10	1,16	8,30	2,90	1,00
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/3/5	2,25	0,87	15,42	78,00	0,20	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,24	21,99	10,00	0,00	68,34	45,00	8,72	0,11
Итого:			20,7	11,9	38,98	419	0,69	24,21	42,7	1,8	88,5	83,3	16,62	1,71
	Обед													
	Икра кабачковая (произв.)	40	0,36	0,00	6,20	47,00	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
147	Суп с вермишелью и зеленью на курином бульоне	200/1	3,20	3,00	10,80	154,00	0,20	14,00	1,00	2,10	29,00	84,00	34,00	2,00
507	Суфле из бройлеров-цыплят	60	14,25	2,42	16,30	251,00	0,10	13,00	21,00	0,10	22,00	39,00	23,00	8,00
511	Рис отварной	150	2,50	3,31	14,30	152,00	0,20	17,00	35,60	0,20	51,00	80,00	24,00	1,00
	Компот из клубники	200	0,40	0,20	8,00	134,00	1,60	6,10	0,10	2,32	2,50	3,70	2,20	0,60
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,20	0,00	24,00	134,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	5,32	38,00	2,00
Итого:			24,21	9,53	109,60	1010,60	2,16	162,10	71,50	7,52	147,37	357,02	162,20	16,40
Итого:			44,95	21,44	148,58	1429,60	2,85	186,31	114,20	9,32	235,87	440,32	178,82	18,11

День: среда
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная пшенная с маслом	150/5	4,35	16,3	26,9	210,00	0,21	1,90	53,20	1,10	2,19	2,23	2,50	1,00
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,25	0,87	15,42	78,00	0,00	0,00	2,95	0,70	19,00	3,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			6,9	17,2	57,52	348	0,27	1,9	56,15	3,4	35	13,23	13,5	2,6
	Обед													
	Огурец консервированный	40	0,36	0,00	6,20	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	3,30	5,90	18,90	143,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
423	Бефстроганов из говядины	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Мучное изделие	30	0,51	2,34	14,00	192,00	0,04	19,00	4,50	2,80	3,80	32,00	2,40	3,00
Итого:			22,96	19,74	118,94	1035,80	15,34	37,80	64,16	9,57	57,19	301,72	83,07	19,12
Итого:			29,86	36,91	176,46	1383,80	15,61	39,70	120,31	12,97	92,19	314,95	96,57	21,72

День: четверг
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,30	28,3	0,4	168,00	0,10	0,00	0,00	0,20	3,10	8,70	2,60	1,70
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,24	21,99	10,00	0,00	68,34	45,00	8,72	0,11
Итого:			10,7	31,9	31,78	347	0,35	22,22	39,5	0,9	90,44	54	12,52	2,41
	Обед													
	Помидор свежий	30	0,60	2,58	2,40	58,00	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
389	Котлета рыбная (паровая)	50	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	2,66	28,00	2,00
631	Компот из яблок	200	7,26	7,40	15,44	142,00	0,00	1,60	1,60	0,00	25,00	10,00	11,40	4,00
	Кондитерское изделие	40	0,20	0,00	24,00	134,00	1,72	106	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			28,90	28,09	105,88	932,10	170,20	220,00	41,20	6,27	73,56	43,23	82,87	38,52
Итого:			39,62	59,94	137,66	1279,10	170,55	242,22	80,70	7,17	164,00	97,23	95,39	40,93

День: пятница
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
304	Каша из пшена с изюмом	150	4,35	16,3	26,9	210,00	0,21	1,90	53,20	1,10	2,19	2,23	2,50	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			11,3	22,2	74,12	475	1,22	5,13	82,7	5,8	33	4,53	7,7	6,6
	Обед													
45	Салат из квашенной капусты	40	0,80	3,00	4,80	50,40	0,00	10,00	0,00	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
144	Суп из овощей с фасолью, сметаной и зеленью	200/10/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	120,20	2,30	43,00	46,00	1,00	1,20
431	Печень по-строгановски	60/60	13,60	13,60	3,90	195,00	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	244,50	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Фрукт	100	4,92	6,66	50,80	172,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			28,68	27,99	158,39	1022,50	0,36	25,34	142,36	9,75	145,47	238,10	73,52	9,11
Итого:			39,98	50,16	232,51	1497,50	1,58	30,47	225,06	15,55	178,47	242,63	81,22	15,71

Неделя: понедельник

День: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	5,60	6,3	34,8	205,00	0,00	0,40	46,2	0,90	7,2	10,4	28,5	0,30
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/20	2,25	0,87	15,42	78,00	0,20	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	58,00	0,00	0,10	0,50	0,00	12,15	8,24	5,90	0,87
Итого:			8,05	7,17	65,22	341	0,2	0,82	76,2	1,6	38,35	48,64	39,4	1,77
	Обед													
17	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,07	7,74	1,44	62,40	0,02	4,74	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
139	Суп гороховый с зеленью	200/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	120,20	2,30	43,00	46,00	1,00	1,20
437	Гуляш из свинины	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	147,00	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
704	Компот из кураги	200	0,30	0,00	35,00	126,00	0,04	0,00	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Фрукт	100	0,20	0,00	24,00	172,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			22,22	20,03	128,07	954,00	0,36	117,14	147,92	6,69	186,54	283,79	74,90	11,75
Итого:			30,27	27,20	193,29	1295,00	0,56	117,96	224,12	8,29	224,89	332,43	114,30	13,52

День вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Хлопья кукурузные с йогуртом	50/50	6,00	7,3	30,6	197,00	0,50	2,8	1,80	0,25	7,90	15,20	2,60	1,00
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
Итого:			10,7	12,3	62,4	384	1,5	5,8	1,8	4,25	21,9	17,2	6,6	6
	Обед													
	Морская капуста (произв.)	40	0,90	0,20	0,30	24,90	0,04	2,00	2,50	0,87	24,00	0,40	102,00	9,60
132	Рассольник со сметаной и зеленью	200/10/1	8,00	3,60	20,00	100,80	0,00	6,00	120,20	2,30	43,00	46,00	1,00	1,20
500	Биточки рубленые из птицы с соусом сметанным	50/50	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Мучное изделие	50	4,92	6,66	5,80	192,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			33,26	25,07	113,54	969,80	0,38	27,40	149,60	7,04	146,39	177,92	182,67	25,12
Итого:			43,96	37,37	175,94	1353,80	1,88	33,20	151,40	11,29	168,29	195,12	189,27	31,12

День среда
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/3	15,32	8,36	7,60	240,00	0,25	1,90	3,20	1,10	1,16	8,30	2,90	1,00
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/10	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,32	9,50	0,70	1,70	3,20	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			17,8	9,23	38,02	376	1,26	5,221	12,7	5,8	16,86	13,5	11,9	6,6
	Завтрак													
	Кукуруза консервированная	30	2,13	8,80	9,47	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
138	Суп картофельный с крупой, рыбой и зеленью	200/1	1,80	3,00	8,00	84,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
493	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	50/50	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	90,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	150	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
705	Напиток из шиповника	200	0,16	0,10	12,34	94,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,20	0,00	24,00	134,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	3,25	3,80	2,00
Итого:			22,68	23,40	98,25	860,80	15,30	208,51	63,78	6,77	55,26	353,97	84,47	18,12
Итого:			40,45	32,63	136,27	1236,80	16,56	213,73	76,48	12,57	72,12	367,47	96,37	24,72

День: четверг
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
161	Суп молочный с пшеном	200	5,30	28,3	0,4	168,00	0,10	0,00	0,00	0,20	3,10	8,70	2,60	1,70
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			12,3	34,2	47,62	433	1,11	3,23	29,5	4,9	36,1	11	7,8	7,3
	Обед													
	Огурец свежий	30	0,24	0,08	1,68	7,96	0,02	10,00	0,08	0,16	5,60	10,40	8,00	0,36
116	Борщ с фасолью, сметаной и зеленью	200/10/1	17,40	4,2	4,60	115,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
451	Котлета мясная рубленая с томатным соусом	50/50	12,59	7,56	0,14	261,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,20	17,00	6,50	0,20	5,10	8,00	24,00	1,00
699	Напиток из лимона	200	1,64	1,54	24,08	187,00	0,00	7,00	1,60	0,30	8,00	5,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Фрукт	200	0,51	12,30	16,00	163,00	0,04	19,00	4,50	2,80	38,00	32,00	24,00	3,00
Итого:			39,43	32,43	115,05	1100,56	0,46	73,41	14,00	5,13	113,09	164,32	128,67	9,68
Итого:			51,68	66,60	162,67	1533,56	1,57	76,64	43,50	10,03	149,19	175,32	136,47	16,98

День пятница
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
340	Омлет натуральный с маслом и зеленым горошком	50/3/12	25,00	19	10	176,00	0,00	0,30	1,72	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,10	2,32	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			27,6	19,9	40,62	314	0,07	0,63	33,54	5,7	59	16,5	12,2	2,6
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	50	3,25	4,41	8,06	84,60	0,02	5,94	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	5,60	3,80	7,20	96,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
506	Суфле из цыплят с рисом (паровое)	55	10,80	8,25	2,14	129,80	0,05	1,56	3,75	0,48	2,10	11,09	21,63	0,43
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
	Сок (произв.)	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Мучное изделие	50	0,20	0,00	24,00	198,00	1,7	1,06	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			26,40	23,51	118,50	906,50	0,29	13,50	43,37	7,00	138,35	196,37	98,06	14,56
Итого:			53,95	43,38	118,50	1220,50	0,36	14,13	76,91	12,70	197,35	212,87	110,26	17,16

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ

для двухразового питания стоимостью 129 руб.

на 2-ое полугодие 2023-2024 учебного года для учащихся 5-11 классов
с ограниченными возможностями и детей-инвалидов в МАОУ СОШ № 60
г. Липецка

Разработано:

Директор

МАОУ СОШ №60

 С.А. Борискина

Калькулятор

МАОУ СОШ №60

 Е.А. Круглова

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная манная с маслом	150/10	2,50	15,46	2,20	181,00	0,00	0,30	172,00	3,40	24,00	82,00	5,00	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			5,05	16,33	32,82	319,00	0,07	0,53	201,50	5,70	59,00	90,30	12,20	2,60
	Обед													
	Горошек консервированный	40	3,60	0,10	9,80	14,50	0,01	10,20	1,08	0,08	3,00	0,13	6,60	0,36
135	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/10/1	16,40	18,72	10,36	118,00	0,30	9,00	7,69	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
447	Мясо тушеное с овощами	60/60	11,07	22,77	0,00	185,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
516	Макароны отварные	200	3,96	0,93	25,49	147,00	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	200	2,46	3,33	25,40	172,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			41,09	46,45	132,45	899,10	0,79	29,04	37,99	5,67	98,99	97,31	67,32	8,91
Итого:			46,14	62,78	165,27	1218,10	0,86	29,57	239,49	11,37	157,99	187,61	79,52	11,51

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	15,32	8,36	7,60	240,00	0,25	1,90	3,20	1,10	1,16	8,30	2,90	1,00
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/3/10	2,25	0,87	15,42	78,00	0,20	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,24	21,99	10,00	0,00	68,34	45,00	8,72	0,11
Итого:			20,7	11,9	38,98	419	0,69	24,21	42,7	1,8	88,5	83,3	16,62	1,71
	Обед													
	Икра кабачковая (произв.)	40	0,36	0,00	6,20	47,00	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
147	Суп с вермишелью и зеленью на курином бульоне	250/1	3,20	3,00	10,80	154,00	0,20	14,00	1,00	2,10	29,00	84,00	34,00	2,00
507	Суфле из бройлеров-цыплят	70	14,25	2,42	16,30	251,00	0,10	13,00	21,00	0,10	22,00	39,00	23,00	8,00
511	Рис отварной	200	2,50	3,31	14,30	152,00	0,20	17,00	35,60	0,20	51,00	80,00	24,00	1,00
	Компот из клубники	200	0,40	0,20	8,00	134,00	1,60	6,10	0,10	2,32	2,50	3,70	2,20	0,60
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,20	0,00	24,00	134,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	5,32	38,00	2,00
Итого:			24,21	9,53	109,60	1010,60	2,16	162,10	71,50	7,52	147,37	357,02	162,20	16,40
Итого:			44,95	21,44	148,58	1429,60	2,85	186,31	114,20	9,32	235,87	440,32	178,82	18,11

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная пшенная с маслом	150/5	4,35	16,3	26,9	210,00	0,21	1,90	53,20	1,10	2,19	2,23	2,50	1,00
1	Бутерброд с маслом	30/3	2,25	0,87	15,42	78,00	0,00	0,00	2,95	0,70	19,00	3,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			6,9	17,2	57,52	348	0,27	1,9	56,15	3,4	35	13,23	13,5	2,6
	Обед													
	Огурец консервированный	40	0,36	0,00	6,20	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,30	5,90	18,90	143,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
423	Бефстроганов из говядины	60/60	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	200	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	15,00	6,30	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Фрукт	100	0,51	2,34	14,00	192,00	0,04	19,00	4,50	2,80	3,80	32,00	2,40	3,00
Итого:			22,96	19,74	118,94	1035,80	15,34	37,80	64,16	9,57	57,19	301,72	83,07	19,12
Итого:			29,86	36,91	176,46	1383,80	15,61	39,70	120,31	12,97	92,19	314,95	96,57	21,72

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,30	28,3	0,4	168,00	0,10	0,00	0,00	0,20	3,10	8,70	2,60	1,70
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,24	21,99	10,00	0,00	68,34	45,00	8,72	0,11
Итого:			10,7	31,9	31,78	347	0,35	22,22	39,5	0,9	90,44	54	12,52	2,41
	Обед													
	Помидор свежий	40	0,60	2,58	2,40	58,00	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
389	Котлета рыбная (паровая)	60	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	200	3,15	6,75	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	0,00
631	Компот из яблок	200	7,26	7,40	15,44	142,00	0,00	1,60	1,60	0,00	25,00	10,00	11,40	4,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	2,66	28,00	2,00
	Кондитерское изделие	40	0,20	0,00	24,00	134,00	1,72	106	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			28,90	28,09	105,88	932,10	170,20	220,00	41,20	6,27	73,56	43,23	82,87	38,52
Итого:			39,62	59,94	137,66	1279,10	170,55	242,22	80,70	7,17	164,00	97,23	95,39	40,93

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
304	Каша из пшена с изюмом	150	4,35	16,3	26,9	210,00	0,21	1,90	53,20	1,10	2,19	2,23	2,50	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			11,3	22,2	74,12	475	1,22	5,13	82,7	5,8	33	4,53	7,7	6,6
	Обед													
45	Салат из квашенной капусты	40	0,80	3,00	4,80	50,40	0,00	10,00	0,00	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
144	Суп из овощей с фасолью, сметаной и зеленью	250/10/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	120,20	2,30	43,00	46,00	1,00	1,20
431	Печень по-строгановски	60/60	13,60	13,60	3,90	195,00	0,05	4,60	0,00	2,46	24,88	64,42	7,20	0,63
516	Макароны отварные	200	3,96	0,93	25,49	244,50	0,13	0,00	18,86	3,50	10,00	14,20	9,50	3,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,40	124,00	0,01	4,74	0,00	0,09	12,59	9,48	8,22	0,25
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Фрукт	200	4,92	6,66	50,80	172,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			28,68	27,99	158,39	1022,50	0,36	25,34	142,36	9,75	145,47	238,10	73,52	9,11
Итого:			39,98	50,16	232,51	1497,50	1,58	30,47	225,06	15,55	178,47	242,63	81,22	15,71

Неделя: понедельник

День: вторая

Возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	5,60	6,3	34,8	205,00	0,00	0,40	46,2	0,90	7,2	10,4	28,5	0,30
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/3/10	2,25	0,87	15,42	78,00	0,20	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	58,00	0,00	0,10	0,50	0,00	12,15	8,24	5,90	0,87
Итого:			8,05	7,17	65,22	341	0,2	0,82	76,2	1,6	38,35	48,64	39,4	1,77
	Обед													
17	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,07	7,74	1,44	62,40	0,02	4,74	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	1,80	3,20	12,00	98,00	0,00	6,00	120,20	2,30	43,00	46,00	1,00	1,20
437	Гуляш из свинины	60/60	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
516	Макароны отварные	200	3,96	0,93	25,49	147,00	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
704	Компот из кураги	200	0,30	0,00	35,00	126,00	0,04	0,00	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Фрукт	200	0,20	0,00	24,00	172,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			22,22	20,03	128,07	954,00	0,36	117,14	147,92	6,69	186,54	283,79	74,90	11,75
Итого:			30,27	27,20	193,29	1295,00	0,56	117,96	224,12	8,29	224,89	332,43	114,30	13,52

День вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Хлопья кукурузные с йогуртом	50/50	6,00	7,3	30,6	197,00	0,50	2,8	1,80	0,25	7,90	15,20	2,60	1,00
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
Итого:			10,7	12,3	62,4	384	1,5	5,8	1,8	4,25	21,9	17,2	6,6	6
	Обед													
	Морская капуста (произв.)	40	0,90	0,20	0,30	24,90	0,04	2,00	2,50	0,87	24,00	0,40	102,00	9,60
132	Рассольник со сметаной и зеленью	250/10/1	8,00	3,60	20,00	100,80	0,00	6,00	120,20	2,30	43,00	46,00	1,00	1,20
500	Биточки рубленые из птицы с соусом сметанным	60/60	12,59	7,56	0,14	210,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	200	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,03	19,00	0,00	1,20	18,00	13,00	10,00	3,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Кондитерское изделие	18	4,92	6,66	5,80	192,00	0,11	0,00	3,30	0,00	31,00	8,90	13,00	1,30
Итого:			33,26	25,07	113,54	969,80	0,38	27,40	149,60	7,04	146,39	177,92	182,67	25,12
Итого:			43,96	37,37	175,94	1353,80	1,88	33,20	151,40	11,29	168,29	195,12	189,27	31,12

День среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	15,32	8,36	7,60	240,00	0,25	1,90	3,20	1,10	1,16	8,30	2,90	1,00
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/3/10	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,32	9,50	0,70	1,70	3,20	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			17,8	9,23	38,02	376	1,26	5,221	12,7	5,8	16,86	13,5	11,9	6,6
	Завтрак													
	Кукуруза консервированная	30	2,13	8,80	9,47	26,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	50,00	13,00	0,80
138	Суп картофельный с крупой, рыбой и зеленью	250/1	1,80	3,00	8,00	84,00	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	59,00	6,00	12,00
493	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	60/60	12,59	7,56	0,14	198,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	90,12	10,67	1,32
508	Каша гречневая	200	2,50	3,34	14,30	186,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
705	Напиток из шиповника	200	0,16	0,10	12,34	94,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Фрукт	100	0,20	0,00	24,00	134,00	1,7	106	3,80	0,00	1,87	3,25	3,80	2,00
Итого:			22,68	23,40	98,25	860,80	15,30	208,51	63,78	6,77	55,26	353,97	84,47	18,12
Итого:			40,45	32,63	136,27	1236,80	16,56	213,73	76,48	12,57	72,12	367,47	96,37	24,72

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
161	Суп молочный с пшеном	200	5,30	28,3	0,4	168,00	0,10	0,00	0,00	0,20	3,10	8,70	2,60	1,70
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			12,3	34,2	47,62	433	1,11	3,23	29,5	4,9	36,1	11	7,8	7,3
	Обед													
	Огурец свежий	40	0,24	0,08	1,68	7,96	0,02	10,00	0,08	0,16	5,60	10,40	8,00	0,36
116	Борщ с фасолью, сметаной и зеленью	250/10/1	17,40	4,2	4,60	115,00	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	4,80	30,00	1,00
451	Котлета мясная рубленая с томатным соусом	60/60	12,59	7,56	0,14	261,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
511	Рис отварной	200	3,75	6,15	38,55	228,00	0,20	17,00	6,50	0,20	5,10	8,00	24,00	1,00
699	Напиток из лимона	200	1,64	1,54	24,08	187,00	0,00	7,00	1,60	0,30	8,00	5,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Кондитерское изделие	38	0,51	12,30	16,00	163,00	0,04	19,00	4,50	2,80	38,00	32,00	24,00	3,00
Итого:			39,43	32,43	115,05	1100,56	0,46	73,41	14,00	5,13	113,09	164,32	128,67	9,68
Итого:			51,68	66,60	162,67	1533,56	1,57	76,64	43,50	10,03	149,19	175,32	136,47	16,98

День пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
340	Омлет натуральный с маслом и зеленым горошком	50/3/12	25,00	19	10	176,00	0,00	0,30	1,72	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,10	2,32	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			27,6	19,9	40,62	314	0,07	0,63	33,54	5,7	59	16,5	12,2	2,6
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	50	3,25	4,41	8,06	84,60	0,02	5,94	0,02	0,12	101,08	80,92	21,63	1,23
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	5,60	3,80	7,20	96,00	0,00	6,00	12,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
506	Суфле из цыплят с рисом (паровое)	70	10,80	8,25	2,14	129,80	0,05	1,56	3,75	0,48	2,10	11,09	21,63	0,43
520	Пюре картофельное	200	3,15	6,45	21,90	163,50	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	5,50	18,00	6,70
	Сок (произв.)	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной с ламинарией	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
	Кондитерское изделие	20	0,20	0,00	24,00	198,00	1,7	1,06	3,80	0,00	1,87	2,35	3,80	2,00
Итого:			26,40	23,51	118,50	906,50	0,29	13,50	43,37	7,00	138,35	196,37	98,06	14,56
Итого:			53,95	43,38	118,50	1220,50	0,36	14,13	76,91	12,70	197,35	212,87	110,26	17,16