



Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Возраст 11 - 18 лет
 МБОУ СОШ с.Бычича

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минералы				Тех. карта		
		Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	D	Ca	P		Mg	Fe
День 1														
Завтрак														
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	57,60	0,30	176,00	100,00	7,00	0,20	15
Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	8,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36	пром.
Рис отварной	150	3,60	5,20	38,00	208,50	0,04	0,00	30,80	0,14	31,28	59,99	25,52	0,57	№54-6г-2020
Котлета п/ф	80	6,08	11,92	6,12	188,53	0,16	3,00	56,00	0,08	22,08	95,44	12,88	1,20	171
Соус томатный	30	0,36	2,04	2,95	29,66	0,01	0,14	0,09	0,00	8,35	5,30	2,26	0,15	№РК66-108
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	25,00	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	пром.
Какао с молоком	200	4,57	4,30	12,40	106,70	0,03	1,00	26,52	1,08	163,00	151,00	35,64	1,00	54-7гн-2020
Всего	580,00	22,49	29,82	85,97	691,79	0,35	12,28	177,01	1,60	423,71	440,13	92,90	3,89	
Итого за день:	580,00	22,49	29,82	85,97	691,79	0,35	12,28	177,01	1,60	423,71	440,13	92,90	3,89	
День 2														
Завтрак														
Икра кабачковая	60	1,20	1,34	5,10	71,40	0,03	3,00	91,80	0,00	24,60	22,20	9,00	0,54	50
Сосиски отварные	60	6,24	12,00	12,72	134,40	0,13	0,00	24,71	0,11	19,75	87,76	1,11	0,99	243
Макаронные изделия отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00	0,09	0,00	30,80	0,14	38,98	46,79	14,64	0,88	№54-1г-2020
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	25,00	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	пром.
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,00	7,11	30,39	0,00	0,70	0,64	0,00	22,58	9,78	5,20	0,89	№54-3гн-2020
Творожок в индивидуальной упаковке	100	7,00	9,00	10,50	155,00	0,03	5,00	50,00	0,10	175,00	150,00	23,00	0,40	пром.
Всего	610,00	22,46	28,04	95,43	676,39	0,36	8,70	197,95	0,35	290,11	319,73	54,15	4,09	
Итого за день:	610,00	22,46	28,04	95,43	676,39	0,36	8,70	197,95	0,35	290,11	319,73	54,15	4,09	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы				Тех. карта
		Жиры		Углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
		Белки	Жиры											
День 3														
Завтрак														
Салат из квашеной капусты с репчатым луком	60	0,96	3,06	9,96	51,16	0,02	5,80	29,16	0,00	66,25	18,02	8,76	0,45	№68
Жаркое по-домашнему (с говядиной тушёной)	200	15,37	20,22	19,77	337,60	0,14	5,25	267,08	0,10	87,68	240,21	50,71	3,65	186
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	25,00	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	пром.
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	33,20	94,00	0,05	5,00	4,00	0,03	56,00	10,00	10,00	0,68	пром.
Зефир	40	0,10	0,04	32,80	132,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,36	пром.
Всего	560,00	20,77	24,12	120,73	730,56	0,33	16,05	300,24	0,13	231,23	276,63	73,07	5,74	
Итого за день:	560,00	20,77	24,12	120,73	730,56	0,33	16,05	300,24	0,13	231,23	276,63	73,07	5,74	
День 4														
Завтрак														
Пельмени мясные отварные с маслом	205	23,21	13,70	39,60	375,10	0,19	0,93	59,65	0,10	43,15	295,10	35,17	4,08	392
Кисломолочный продукт	200	2,80	2,00	12,40	101,40	0,00	2,52	40,00	0,00	155,00	0,00	0,00	0,00	пром.
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	25,00	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	пром.
Фрукты в ассортименте (целые)	200	0,40	0,40	24,93	94,00	0,10	15,00	50,00	0,00	44,00	16,50	13,50	1,50	пром.
Всего	645,00	29,17	16,50	101,93	647,70	0,37	18,44	149,65	0,10	251,35	314,80	49,87	5,98	
Итого за день:	645,00	29,17	16,50	101,93	647,70	0,37	18,44	149,65	0,10	251,35	314,80	49,87	5,98	
День 5														
Завтрак														
Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,01	1,12	50,00	2,00	23,47	22,95	7,25	0,20	12
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	2,24	52,80	0,10	45,93	95,74	32,49	0,45	310
Котлета рыбная п/ф	100	12,21	7,37	5,30	272,73	0,12	6,28	69,75	3,97	181,62	17,59	2,44	1,16	пром.
Соус томатный	30	0,36	2,04	2,95	29,66	0,01	0,14	0,09	0,00	8,35	5,30	2,26	0,15	№РК66-108
Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	21,15	85,07	0,02	9,83	1,20	0,00	55,05	14,88	7,20	0,29	№249
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	25,00	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	пром.
Всего	580,00	20,04	17,84	82,23	666,59	0,38	19,60	173,84	6,08	323,62	159,66	52,85	2,66	
Итого за день:	580,00	20,04	17,84	82,23	666,59	0,38	19,60	173,84	6,08	323,62	159,66	52,85	2,66	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минералы				Тех. карта	
		Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	D	Ca	P	Mg		Fe
День 6														
Завтрак														
Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	8,00	20,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36	пром.
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	221,76	0,26	0,00	25,00	0,10	15,54	182,60	21,69	0,10	302
Фрикадельки мясные п/ф	80	11,20	10,40	3,20	221,20	0,07	0,50	30,00	0,20	38,90	121,08	88,10	3,70	№79, пром.
Соус сметанный с томатом	30	1,26	3,23	3,50	46,80	0,02	0,30	23,84	0,24	88,54	29,99	5,84	0,17	№35
Компот из смеси сухофруктов	200	0,57	0,00	21,61	87,85	0,00	1,00	25,00	0,00	19,46	5,00	6,30	0,15	TK66-52
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	25,00	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	пром.
Всего	580,00	25,12	19,90	90,65	701,81	0,49	9,80	123,83	0,55	190,04	368,66	132,12	5,08	
Итого за день:	580,00	25,12	19,90	90,65	701,81	0,49	9,80	123,83	0,55	190,04	368,66	132,12	5,08	
День 7														
Завтрак														
Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,80	3,11	3,78	50,16	0,04	4,49	43,78	2,00	12,87	36,35	12,60	0,42	10
Вареники из п/ф промышленного производства	210	10,00	6,00	64,00	350,00	0,19	14,80	71,20	0,38	91,35	112,90	27,79	3,72	№395 картофель пром.
Сок в ассортименте	200	0,20	0,20	23,20	94,00	0,05	10,00	4,00	0,03	16,00	10,00	10,00	0,68	пром.
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	25,00	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	пром.
Фрукты в ассортименте (целые)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,10	15,00	50,00	0,00	44,00	16,50	13,50	1,50	пром.
Всего	670,00	15,40	10,35	131,66	646,56	0,45	44,29	168,98	2,41	173,42	178,95	65,09	6,72	
Итого за день:	670,00	15,40	10,35	131,66	646,56	0,45	44,29	168,98	2,41	173,42	178,95	65,09	6,72	
День 8														
Завтрак														
Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,01	1,12	50,00	2,00	23,47	22,95	7,25	0,20	12
Рис отварной	150	3,81	5,47	33,70	208,50	0,04	0,00	30,80	0,14	31,28	59,99	25,52	0,57	№54-6г-2020
Тефтели п/ф	80	7,33	10,82	7,55	156,91	0,04	6,08	80,00	0,08	22,24	92,08	16,00	1,28	№1 Быч
Соус томатный	30	0,36	2,04	2,95	29,66	0,01	0,14	0,09	0,00	8,35	5,30	2,26	0,15	№PK66-108
Чай с молоком и сахаром	200	3,90	4,28	13,66	108,11	0,03	0,87	27,15	1,08	158,86	121,56	25,00	1,37	№74
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	25,00	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	пром.
Всего	580,00	21,27	26,92	87,67	678,56	0,25	8,20	188,04	3,30	258,00	306,68	77,83	4,19	
Итого за день:	580,00	21,27	26,92	87,67	678,56	0,25	8,20	188,04	3,30	258,00	306,68	77,83	4,19	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минералы				Тех. карта	
		Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg		Fe
День 9														
Завтрак														
Омлет натуральный	150	13,47	10,86	9,51	246,98	0,08	0,35	196,06	3,02	125,66	140,07	19,42	0,80	№57
Оладьи из печени п/ф с соусом сметанным	120	2,47	2,04	10,20	139,78	0,01	5,00	53,00	0,03	12,27	8,25	1,56	0,04	пром.
Кисломолочный продукт	160	4,64	4,00	6,72	81,12	0,00	7,00	10,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	пром.
Хлеб пшеничный	40	2,76	0,40	25,00	77,20	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	3,20	1,20	0,40	пром.
Молоко	200	6,00	7,00	9,60	126,00	0,04	1,20	70,00	1,80	242,00	182,00	28,00	0,20	пром.
Всего	670,00	29,34	24,30	61,03	671,08	0,20	13,55	329,06	4,85	469,13	333,52	50,18	1,44	
Итого за день:	670,00	29,34	24,30	61,03	671,08	0,20	13,55	329,06	4,85	469,13	333,52	50,18	1,44	
День 10														
Завтрак														
Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,80	3,11	3,78	50,16	0,04	4,49	43,78	2,00	12,87	36,35	12,60	0,42	10
Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,07	14,00	198,73	3,00	152,96	67,32	34,60	1,39	321
Котлета из птицы п/ф	80	19,10	21,99	7,80	296,00	0,07	1,69	88,10	0,30	73,30	121,40	33,06	1,64	№81
Соус томатный	30	0,36	2,04	2,95	29,66	0,01	0,14	0,09	0,00	8,35	5,30	2,26	0,15	№РК66-108
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,00	7,11	30,39	0,00	0,70	0,64	0,00	22,58	9,78	5,20	0,89	№54-3ги-2020
Хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	25,00	115,80	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	4,80	1,80	0,60	пром.
Всего	580,00	28,44	34,22	81,16	735,54	0,31	21,02	331,34	5,30	283,87	244,95	89,52	5,09	
Итого за день:	580,00	28,44	34,22	81,16	735,54	0,31	21,02	331,34	5,30	283,87	244,95	89,52	5,09	
Среднее значение за день:	605,50	23,45	23,20	93,85	684,66	0,35	17,19	214,00	2,47	289,45	294,37	73,76	4,49	
Среднее значение за Завтрак	605,50	23,45	23,20	93,85	684,66	0,35	17,19	214,00	2,47	289,45	294,37	73,76	4,49	

Среднее потребление пищевых нутриентов (к приложению №10 таблицам 1 и 3 СанПин)

Категория: Возраст 11 - 18 лет

Наименование продукта	Суточная норма по СанПин 3590-20	Норма при однократном питании (20-25% + 5% при отсутствии второго завтрака)	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	В среднем за период	Отклонения от нормы в % (+/-)
белки, г.	90	22,50	22,492	22,463	20,771	29,170	20,036	25,119	15,400	21,274	29,344	28,443	23,451	4,23
жиры, г.	92	23,00	29,819	28,040	24,117	16,500	17,843	19,902	10,350	26,916	24,300	34,219	23,201	0,87
углеводы, г.	383	95,75	85,968	95,430	120,729	101,930	82,228	90,655	131,660	87,674	61,030	81,158	93,846	-1,99
энергетическая ценность, ккал	2720	680,00	691,790	676,389	730,562	647,700	666,592	701,810	646,560	678,563	671,080	735,539	684,659	0,69
витамин С, мг.	70	17,50	12,275	8,700	16,050	18,445	19,597	9,800	44,293	8,201	13,548	21,018	17,193	-1,76
витамин В1, мг.	1,4	0,35	0,348	0,357	0,328	0,365	0,384	0,490	0,452	0,308	0,202	0,315	0,355	1,40
витамин В2, мг.	1,6	0,40	0,346	0,418	0,359	0,361	0,427	0,443	0,441	0,397	0,338	0,344	0,387	-3,16
витамин А, мкг.	900	225,00	177,014	197,953	300,244	149,650	173,840	123,833	168,976	188,044	329,060	331,338	213,995	-4,89
витамин Д, мкг.	10	2,50	1,596	0,345	0,128	0,100	6,080	0,545	2,413	3,296	4,854	5,300	2,466	-1,37
кальций Са, мг.	1200	300,00	423,706	290,106	231,234	251,350	323,619	190,040	173,425	258,003	469,130	283,866	289,448	-3,52
фосфор Р, мг.	1200	300,00	440,127	319,731	276,631	314,800	159,658	368,660	178,948	306,677	333,520	244,946	294,370	-1,88
магний Mg, мг.	300	75,00	92,897	54,150	73,072	49,870	52,845	132,122	65,090	77,831	50,184	89,522	73,758	-1,66
железо Fe, мг.	18	4,50	3,886	4,095	5,740	5,980	2,658	5,076	6,720	4,185	1,435	5,085	4,486	-0,31
калий К, мг.	1200	300,00	359,737	293,042	353,256	135,850	303,551	338,532	436,056	314,221	201,720	304,750	304,072	1,36
йод I, мкг.	0,1	0,03	0,034	0,039	0,016	0,013	0,050	0,024	0,010	0,023	0,031	0,050	0,029	-3,36
селен Se, мг.	0,05	0,01	0,011	0,013	0,007	0,009	0,010	0,009	0,012	0,013	0,008	0,010	0,010	2,06
фтор F, мг.	4	1,00	1,090	1,144	1,094	0,148	1,004	1,080	1,214	1,209	1,272	0,793	1,005	0,49

