

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

«СОГЛАСОВАНО»

директор Колундаевской СОШ



Беланова Л.Б.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на бесплатное питание (обед) учащихся с 5 по 11 кл., члены семей которых принимают участие в СВО  
Базковская СОШ, Калининская СОШ, Кружилинская СОШ, Меркуловская СОШ, Колундаевской СОШ, Калиновской ООШ, Терновской ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2025-2026 гг

Рацион: новое меню для среднего образования

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: Все  
Возраст: 11 и старше

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |       |
|-----------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|----|---------------------------|--------|--------|--------|------|-------|
|           |                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | B1            | C     | A  | E                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   |       |
|           |                                        |                 |                      |       |        |                                           |               |       |    |                           |        |        |        |      |       |
| 1         | 2                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10 |                           | 12     | 13     | 14     | 15   |       |
| Обед      |                                        |                 |                      |       |        |                                           |               |       |    |                           |        |        |        |      |       |
| 82М/иоп   | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем | 200             | 2,01                 | 5,17  | 13,74  | 110,49                                    | 0,06          | 22,1  |    | 2,42                      | 34,9   | 52,07  | 25,87  | 1,21 | 225,4 |
| 268М/иоп  | Биточек мясной                         | 70              | 12,98                | 12,69 | 12,16  | 214,89                                    | 0,08          |       |    | 1,89                      | 18,37  | 134,58 | 21,8   | 2,2  |       |
|           | Овощи по сезону                        | 30              | 0,26                 | 1,5   | 0,36   | 16,2                                      | 0             | 0,04  | 10 | 0,03                      | 8,8    | 6,1    | 0,9    | 0,02 | 10,7  |
| 304 М     | Гречка отварная                        | 100             | 3,8                  | 2,72  | 40     | 199,65                                    | 0,04          |       | 12 | 0,25                      | 16,08  | 84,15  | 27,66  | 0,63 | 13,5  |
| 376М/иоп  | Чай с сахаром                          | 200             | 0,16                 | 0,16  | 15,9   | 66,68                                     | 0,01          | 4     |    | 0,08                      | 6,4    | 4,4    | 3,6    | 0,92 | 12    |
|           | Хлеб пшеничный                         | 40              | 0,6                  | 0     | 1,3    | 9,8                                       |               |       |    |                           |        |        |        |      |       |
| Итого     |                                        | 655             | 24,43                | 23,03 | 113,35 | 759,54                                    | 0,33          | 26,14 | 22 | 5,46                      | 104,65 | 385    | 112,53 | 5,58 | 262   |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню для среднего образования

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: Все  
Возраст: 11 и старше

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |      | 12     | 13                        | 14     | 15   |         |  |
| Обед      |                                   |                 |                      |       |       |                                           |               |       |       |      |        |                           |        |      |         |  |
| 96 М      | Рассольник ленинградский          | 250             | 10,8                 | 3,63  | 17,25 | 145,55                                    | 0,13          | 17,31 | 33,84 | 1,62 | 31,51  | 132,19                    | 27,34  | 1,53 | 233,1   |  |
| 229 М     | Рыба тушеная с овощами            | 60              | 17,44                | 10,27 | 5,21  | 183,67                                    | 0,2           | 7,37  | 24    | 3,65 | 36,07  | 195,27                    | 43,78  | 1,06 | 741     |  |
|           | Пюре картофельное                 | 120             |                      |       |       |                                           |               |       |       |      |        |                           |        |      |         |  |
| 376М/иоп  | Чай с сахаром                     | 215             | 0,26                 | 0,04  | 25,07 | 102,09                                    | 0,01          | 3,15  |       | 0,06 | 11,37  | 6,3                       | 5,46   | 0,15 | 3,57    |  |
|           | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,28                 | 0,27  | 13,86 | 66,3                                      | 0,05          |       |       | 0,39 | 6,9    | 26,1                      | 9,9    | 0,6  |         |  |
| Итого     |                                   | 645             | 34,18                | 17,82 | 80,22 | 619,18                                    | 0,49          | 36,55 | 57,84 | 7,66 | 106,68 | 451,36                    | 118,02 | 5,5  | 1018,74 |  |

Бух. Капквлятор:  
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: новое меню для среднего образования

Сезон: Все  
 Возраст: 11 и старше

День: среда  
 Неделя: 1

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|
|           |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           | B1            | C     | A     | E                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   |        |
|           |                                   |                 |                      |       |       |                                           |               |       |       |                           |        |        |        |      |        |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9     | 10    |                           | 12     | 13     | 14     | 15   |        |
| Обед      |                                   |                 |                      |       |       |                                           |               |       |       |                           |        |        |        |      |        |
| 113 М     | Суп картофельный с<br>вермишелью  | 300             | 13,29                | 2,86  | 14,53 | 137,04                                    | 0,19          | 1,7   | 49,09 | 1,33                      | 25,31  | 103,37 | 6,57   | 1,08 | 44,6   |
| 291 М     | Плов с мясом птицы                | 160             | 21,83                | 20,0  | 37,5  | 418,0                                     | 0,2           | 6,5   | 67,2  | 2,4                       | 25,3   | 239,9  | 50,4   | 2,3  | 259,4  |
|           | Огурец соленый                    | 30              | 0,60                 | 0,0   | 1,3   | 9,8                                       |               |       |       |                           |        |        |        |      |        |
| 376М/иоп  | Чай с сахаром                     | 215             | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92                                        | 0,02          | 4     |       | 0,2                       | 14     | 14     | 8      | 2,8  |        |
|           | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,28                 | 0,27  | 13,86 | 66,3                                      | 0,05          |       |       | 0,39                      | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6  |        |
| Итого     |                                   | 745             | 41,33                | 26,91 | 110   | 856,63                                    | 0,52          | 21,17 | 116,3 | 6,2                       | 100,52 | 486,44 | 115,04 | 9,13 | 1107,4 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: новое меню для среднего образования

Сезон: Все  
 Возраст: 11 и старше

День: четверг  
 Неделя: 1

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|--------|
|           |                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | B1            | C     | A    | E    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |        |
|           |                                      |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |      |                           |        |        |      |        |
| 1         | 2                                    | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10   |      | 12                        | 13     | 14     | 15   |        |
| Обед      |                                      |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |      |                           |        |        |      |        |
| 88 М      | Щи из свежей капусты с<br>картофелем | 250             | 2,15                 | 3,2   | 10,27  | 79,83                                     | 0,07          | 33,6  |      | 1,54 | 36,24                     | 50,08  | 24,21  | 0,92 | 226,4  |
|           | Печень по-строгановски               | 80              | 11,82                | 7,97  | 9,46   | 157,63                                    | 0,21          | 20,45 | 4940 | 1,67 | 16,32                     | 207,41 | 19,59  | 4,49 | 5302,7 |
| 309 М     | Макаронные изделия отварные          | 150             | 5,63                 | 2,84  | 35,99  | 192,21                                    | 0,09          |       | 12   | 0,8  | 11,51                     | 45,5   | 8,23   | 0,83 | 13,5   |
|           | Хлеб пшеничный                       | 40              | 2,28                 | 0,27  | 13,86  | 66,3                                      | 0,05          |       |      | 0,39 | 6,9                       | 26,1   | 9,9    | 0,6  |        |
| 376М/иоп  | Чай с сахаром                        | 215             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                        | 0,02          | 4     |      | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |        |
| Итого     |                                      | 735             | 25,7                 | 17,95 | 106,61 | 689,98                                    | 0,53          | 115   | 4952 | 6,58 | 112,47                    | 429,15 | 102,98 | 9,51 | 5604,1 |

Бух. Калькулятор:  
 Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)  
 Рацион: новое меню для среднего образования  
 Неделя: 1  
 День: пятница

Сезон: Все  
 Возраст: 11 и старше

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |       |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|-------|
|           |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | B1            | C     | A    | E    | Ca                        | P      | Mg     | Fe     |      |       |
|           |                                   |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |      |                           |        |        |        |      |       |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10   |      |                           | 12     | 13     | 14     | 15   |       |
| Обед      |                                   |                 |                      |       |        |                                           |               |       |      |      |                           |        |        |        |      |       |
|           | Суп с клецками                    | 300             | 9,59                 | 5,68  | 19,46  | 168,18                                    | 0,18          | 26,68 | 4,3  | 2,82 |                           | 28,82  | 163,8  | 43,33  | 1,49 | 37,3  |
|           | Поджарка из курицы                | 50/30           | 12,52                | 13,36 | 3,94   | 186,09                                    | 0,07          | 1,93  | 8    | 1,24 |                           | 22,82  | 137,71 | 17,94  | 1,93 | 8,56  |
|           | Рис отварной                      | 120             | 7,91                 | 6,13  | 33,89  | 223,08                                    | 0,09          | 0,08  | 39   | 0,81 |                           | 112,06 | 107,36 | 12,3   | 0,89 | 15,6  |
|           | Овощи по сезону                   | 20              |                      |       |        |                                           |               |       |      |      |                           |        |        |        |      |       |
|           | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,28                 | 0,27  | 13,86  | 66,3                                      | 0,05          |       |      | 0,39 |                           | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6  |       |
| 376М/иоп  | Чай с сахаром                     | 215             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                        | 0,02          | 4     |      | 0,2  |                           | 14     | 14     | 8      | 2,8  |       |
| Итого     |                                   | 775             | 24,03                | 14,77 | 117,69 | 700,91                                    | 0,44          | 32,46 | 43,3 | 5,46 |                           | 205,43 | 426,71 | 109,71 | 6,27 | 55,64 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
 Рацион: новое меню для среднего образования  
 Неделя: 2  
 День: понедельник

Сезон: Все  
 Возраст: 11 и старше

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|--|
|           |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           | B1            | C     | A    | E    | Ca     | P                         | Mg     | Fe    | РЭ     |  |
|           |                                   |                 |                      |       |       |                                           |               |       |      |      |        |                           |        |       |        |  |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9     | 10   |      |        | 12                        | 13     | 14    | 15     |  |
| Обед      |                                   |                 |                      |       |       |                                           |               |       |      |      |        |                           |        |       |        |  |
|           | Суп картофельный с рисом          | 300             | 10,96                | 3,59  | 10,83 | 120,07                                    | 0,1           | 20,79 | 36   | 1,56 | 41,69  | 112,18                    | 21,84  | 1,32  | 233,85 |  |
|           | Котлета куриная                   | 60              | 12,52                | 13,36 | 3,94  | 186,09                                    | 0,07          | 1,93  | 8    | 1,24 | 22,82  | 137,71                    | 17,94  | 1,93  | 8,56   |  |
| 312 М     | Пюре картофельное                 | 100             | 3,33                 | 3,28  | 22,66 | 133,89                                    | 0,16          | 26,54 | 14,3 | 0,16 | 45,2   | 98,91                     | 33,8   | 1,25  | 22,52  |  |
|           | Овощи по сезону                   | 20              |                      |       |       |                                           |               |       |      |      |        |                           |        |       |        |  |
|           | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,28                 | 0,27  | 13,86 | 66,3                                      | 0,05          |       |      | 0,39 | 6,9    | 26,1                      | 9,9    | 0,6   |        |  |
| 376М/иоп  | Чай с сахаром                     | 215             | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92                                        | 0,02          | 4     |      | 0,2  | 14     | 14                        | 8      | 2,8   |        |  |
| Итого     |                                   | 725             | 34,35                | 24,15 | 84,11 | 699,22                                    | 0,44          | 116,4 | 60   | 5,54 | 208,84 | 457,7                     | 126,83 | 10,31 | 494,49 |  |

Бух. Калькулятор:  
 Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: новое меню для среднего образования  
 День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: Все  
 Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.    | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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           |                           | 12            | 13            | 14            | 15          |
| <b>Обед</b>  |                                   |                 |                      |              |               |                                           |               |              |              |                           |               |               |               |             |
|              | Борщ с капустой и картофелем      | 300             | 2,73                 | 3,31         | 14,05         | 97,86                                     | 0,09          | 21,6         |              | 1,52                      | 44,82         | 72,82         | 28,34         | 1,3         |
| 297 М/иоп    | Тефтели мясные                    | 60/20           | 21,62                | 20,02        | 6,32          | 292,38                                    | 0,12          | 2,2          | 89           | 0,53                      | 19,11         | 188,21        | 25,19         | 2,03        |
| 304 М        | Макаронные изделия отварные       | 100             | 3,8                  | 2,72         | 40            | 199,65                                    | 0,04          |              | 12           | 0,25                      | 16,08         | 84,15         | 27,66         | 0,63        |
|              | Овощи по сезону                   | 20              |                      |              |               |                                           |               |              |              |                           |               |               |               |             |
|              | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,28                 | 0,27         | 13,86         | 66,3                                      | 0,05          |              |              | 0,39                      | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,6         |
| 376М/иоп     | Чай с сахаром                     | 215             | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92                                        | 0,02          | 4            |              | 0,2                       | 14            | 14            | 8             | 2,8         |
| <b>Итого</b> |                                   | <b>755</b>      | <b>37,66</b>         | <b>33,69</b> | <b>110,08</b> | <b>896,63</b>                             | <b>0,42</b>   | <b>29,81</b> | <b>133,2</b> | <b>4,71</b>               | <b>267,81</b> | <b>566,09</b> | <b>138,89</b> | <b>7,77</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: новое меню для среднего образования  
 День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: Все  
 Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.    | Прием пищи, наименование<br>блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |                           | 12            | 13            | 14            | 15          |
| <b>Обед</b>  |                                               |                 |                      |              |               |                                           |               |              |             |                           |               |               |               |             |
| 103 М        | Суп картофельный с<br>вермишелью (на курином) | 300             | 10,8                 | 3,69         | 21,09         | 161,1                                     | 0,14          | 17,02        | 31,5        | 1,7                       | 30,09         | 120,16        | 25,52         | 1,52        |
| 234 М/иоп    | Котлета рыбная                                | 60              | 13,04                | 4,91         | 15,44         | 158,78                                    | 0,12          | 0,33         | 6,6         | 2,38                      | 44,68         | 188,79        | 47,6          | 0,83        |
| 312 М        | Картофельное пюре                             | 100             | 3,33                 | 3,28         | 22,66         | 133,89                                    | 0,16          | 26,54        | 14,3        | 0,16                      | 45,2          | 98,91         | 33,8          | 1,25        |
|              | Овощи по сезону                               | 20              |                      |              |               |                                           |               |              |             |                           |               |               |               |             |
|              | Хлеб пшеничный                                | 40              | 2,28                 | 0,27         | 13,86         | 66,3                                      | 0,05          |              |             | 0,39                      | 6,9           | 26,1          | 9,9           | 0,6         |
| 376М/иоп     | Чай с сахаром                                 | 215             | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92                                        | 0,02          | 4            |             | 0,2                       | 14            | 14            | 8             | 2,8         |
| <b>Итого</b> |                                               | <b>735</b>      | <b>35,15</b>         | <b>20,07</b> | <b>120,41</b> | <b>804,77</b>                             | <b>0,61</b>   | <b>49,84</b> | <b>52,4</b> | <b>9,2</b>                | <b>203,86</b> | <b>590,93</b> | <b>189,82</b> | <b>7,64</b> |

Бух. Калькулятор:  
 Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
Рацион: новое меню для среднего образования  
Неделя: 2  
День: четверг  
Сезон: Все  
Возраст: 11 и старше

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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 |      | 12    | 13                        | 14     | 15     |    |  |
| Обед      |                                   |                 |                      |       |       |        |                                           |               |    |      |       |                           |        |        |    |  |
|           |                                   | 300             | 1,85                 | 5,26  | 11,06 | 99,46  | 0,09                                      | 21,2          |    | 2,34 | 29,16 | 52,44                     | 21,81  | 0,83   |    |  |
| 259 М/иоп | Жаркое по-домашнему               | 150             | 14,93                | 20,48 | 20,81 | 328,02 | 0,6                                       | 27,05         |    | 1,87 | 23,35 | 216,96                    | 51,73  | 2,9    |    |  |
|           | Соленый огурец                    | 30              |                      |       |       |        |                                           |               |    |      |       |                           |        |        |    |  |
|           | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,28                 | 0,27  | 13,86 | 66,3   | 0,05                                      |               |    | 0,39 | 6,9   | 26,1                      | 9,9    | 0,6    |    |  |
| 376М/иоп  | Чай с сахаром                     | 215             | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92     | 0,02                                      | 4             |    | 0,2  | 14    | 14                        | 8      | 2,8    |    |  |
| Итого     |                                   | 725             | 24,05                | 30,89 | 89,29 | 737,23 | 0,88                                      | 60,25         | 0  | 7,03 | 95,76 | 415,88                    | 125,62 | 9,37   |    |  |
|           |                                   |                 |                      |       |       |        |                                           |               |    |      |       |                           |        | 237,02 |    |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
Рацион: новое меню для среднего образования  
Неделя: 2  
День: пятница  
Сезон: Все  
Возраст: 11 и старше

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |         |
|-----------|----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|---------|
|           |                                                    |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | B1            | C     | A     | E                         | Ca     | P      | Mg     | Fe      |
|           |                                                    |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |                           |        |        |        |         |
| 1         | 2                                                  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    |                           | 12     | 13     | 14     | 15      |
| Обед      |                                                    |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |                           |        |        |        |         |
| 102 М     | Суп картофельный с горохом (на<br>курином бульоне) | 300             | 5,87                 | 5,55  | 19,28  | 150,87                                    | 0,23          | 11,51 |       | 2,45                      | 36,57  | 106,78 | 38,27  | 1,98    |
| 294 М     | Котлеты рубленные из мяса птицы                    | 70              | 12,68                | 12,19 | 11,84  | 208                                       | 0,15          | 0,65  | 39,13 | 4,75                      | 43,48  | 58,18  | 16,15  | 2,63    |
| 309 М     | Макаронные изделия отварные                        | 100             | 5,63                 | 2,84  | 35,99  | 192,21                                    | 0,09          |       | 12    | 0,8                       | 11,51  | 45,5   | 8,23   | 0,83    |
|           | Соус томатный                                      | 30              | 0,26                 | 1,5   | 0,36   | 16,2                                      | 0             | 0,04  | 10    | 0,03                      | 8,8    | 6,1    | 0,9    | 0,02    |
|           | Хлеб пшеничный                                     | 40              | 2,28                 | 0,27  | 13,86  | 66,3                                      | 0,05          |       |       | 0,39                      | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6     |
| 376М/иоп  | Чай с сахаром                                      | 215             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                        | 0,02          | 4     |       | 0,2                       | 14     | 14     | 8      | 2,8     |
| Итого     |                                                    | 755             | 31,13                | 29,22 | 127,65 | 899,66                                    | 0,67          | 18,2  | 64,63 | 11,4                      | 158,34 | 372,75 | 121,44 | 9,46    |
|           |                                                    |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |                           |        |        |        | 1093,41 |

Бух. Калькулятор:  
Повар: