

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №1 р.п. Дергачи»

Литвиненко Ю.В.

Приказ № 343/1 от 2.09.2024г.

день: понедельник
неделя: первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: 11-17 лет

I день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 11-17 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал) К	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
253	Каша рисовая вязкая молочная	200	16,2	20	32,2	280,8	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
108	Хлеб пшеничный в\с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого завтрак		26,4	41,6	103,9	798,8	0,206	3,12	0,23	1,34	315,6	386,2	87,6	2,82
	Обед													
17	Салат из белокочанной капусты т/о	100	1,1	8,1	9,1	132	0,04	25,6	0	4,5	5,6	43	21	0,8
144	Суп картофельный с бобовыми на м/бульоне	250	8	8	16	193	0,195	8,675	0,04	0,225	19	65,75	25,5	0,925
291	Макаронные изделия отварные	200	7	6,1	3,1	263	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
343	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,7	5,3	6,6	111	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25,07	

	витаминизированный напиток "Витошка"	200	1,4	-	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный в\с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		30,14	28,88	92,96	1094	0,534	34,995	0,05	9,795	96,1	403,45	109,07	5,025
	итого		56,54	70,48	196,86	1892,8	0,74	38,115	0,28	11,135	411,7	789,65	196,67	7,845

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17

лет

II день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Ca	Р
	Завтрак													
266	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая молочная	200	16,9	19,6	30,2	328	0,16	1,5	0,05	0,5	156,8	206	55,6	1,24
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	39	1	0,3
108	Хлеб пшеничный в\с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
90	Бутерброд с сыром	45	5,1	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	яблоко	100	1,5	0	22,4	91	0,03	0,1	0,08	0,4	185	82	13	0,4
	ИТОГО		27,2	29,6	107,5	767	0,286	1,7	0,21	1,96	592,6	508,8	91	3
	Обед													
10	Салат морковь с изюмом т/о	100	0,9	0	10,2	124	0,05	3,4	0	0,4	39	56	33	0,9
144	Суп картофельный с бобовыми на м/бульоне	250	8	8	16	193	0,195	8,675	0,04	0,225	19	65,75	25,5	0,925
195	Рагу из овощей	200	3,3	8,3	25,2	184,8	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39	1,4
404	Мясо отварное	100	23,6	16,3	0,6	242,9	0,05	4,7	0,02	0,5	56,3	158	22,8	1,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17

	итого обед		41,24	33,98	108,16	1127,7	0,578	32,575	0,08	6,435	244,2	525,85	154	8,385
	итого		42,74	33,98	130,56	1218,7	0,608	32,675	0,16	6,835	429,2	607,85	167	8,785

день: среда

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17

лет

III

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Ca	P
	Завтрак													
291	Макаронные изделия отварные	200	7	6,1	3,1	263	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
34	бутерброд с повидлом	40	13,78	12,64	60,11	158,3	0,17	0	0,15	0,1	215,99	217	13	1,74
108	Хлеб пшеничный в\с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
	итого завтрак		29,38	23,64	124,91	742,3	0,372	1,72	0,18	1,82	402,19	464,4	71,2	4,74
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты т/о	100	1,1	8,1	9,1	132	0,04	25,6	0	4,5	5,6	43	21	0,8
155,123	Суп с крупой на мясном говяжьем бульоне	250	8,5	11	26	160	0,025	0,75	0	2,35	81	41,5	15,25	0,35
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	9,9	43	320	0,27	0	0,05	0,8	19	70,2	180,4	6,06
367	Гуляш из говядины с соусом	120	12,8	14,2	4,7	181,1	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		38,64	44,88	134,76	1163,1	0,568	97,65	0,09	9,76	168,5	494,8	276,35	14,07
	итого		68,02	68,52	259,67	1905,4	0,94	99,37	0,27	11,58	570,69	959,2	347,55	18,81

день: четверг

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17

лет

IV

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
258	Каша пшениная вязкая	200	19	11,6	35,6	299	0	1,46	0,05	0,16	144,6	193	43	0
501	Кофейный напиток с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,02	0	163	150	39	1,3
108	Хлеб пшеничный в\с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
	яблоко	100	1,5	0	22,4	91	0,03	0,1	0,08	0,4	185	82	13	0,4
	итого завтрак		29,1	16,5	119,7	711	0,156	3,26	0,15	1,22	508,2	474,8	103,4	2,36
	Обед													
28	Салат овощной с яблоками т/о	100	1,6	3	3	63	0,03	16,1	0	0,2	33	30	18	1,3
134,123	Рассольник Ленинградский	250	6,1	9,5	21,7	173,4	0,09	7,6	0	2,35	15,5	63	25,5	0,92
429	Картофельное пюре	200	6,3	13,2	33	276	0,18	6,8	0,12	0,2	52	114	38	1,4
381	Котлета из говядины с соусом	80	12,2	14	11,4	228,6	0,7	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	2
	витаминизированный напиток "Витошка"	200	1,4	-	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный в\с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		32,54	41,08	127,26	1136	1,153	30,5	0,15	4,56	166,6	477,1	129	7,88
	итого		61,64	57,58	246,96	1847	1,309	33,76	0,3	5,78	674,8	951,9	232,4	10,24

день: пятница

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17

лет

V день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
260	Каша «Дружба» молочная	200	5,8	10,4	29	251	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
494	чай с лимоном	200	0,1	0	10,2	42,3	0	2,8	0	0,02	55,2	49	0	0
108	Хлеб пшеничный в\с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого завтрак		11,1	27,6	79,2	625,3	0,166	4,12	0,2	1,28	203,4	256,2	42	1,52
	Обед													
17	Салат из моркови т/о	100	1,1	8,1	9,1	132	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
129,123	Борщ с фасолью и картофелем на м. говяжьим бульоне	250	7,8	6,8	15,8	140	0,08	6,75	0	2,45	42,5	99	34,25	1,7
291	Макаронные изделия отварные	200	7	6,1	3,1	263	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
405	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,3	3,4	160	0,01	1,9	0,02	0,4	28,3	75	13,3	0,8
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		32,84	33,98	83,36	1065	0,359	83,67	0,02	9,82	142,3	379,7	101,05	7,7
	итого		43,94	61,58	162,56	1690,3	0,525	87,79	0,22	11,1	345,7	635,9	143,05	9,22

день: понедельник

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17

лет

VI
день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
261	Каша манная молочная жидкая	200	6	10,25	38	277,5	0,4	11,14	0,8	1,2	115,3	2,6	22,28	0,62
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
9	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	222	77	5	10
108	Хлеб пшеничный в\с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
	итого завтрак		19,7	19,75	100	661,5	0,556	12,84	0,93	2,06	515,9	279,4	74,68	12,58
	Обед													
28	Салат овощной с яблоками т/о	100	1,6	3	3	63	0,03	16,1	0	0,2	33	30	18	1,3
134,123	Рассольник Ленинградский	250	6,1	9,5	21,7	173,4	0,09	7,6	0	2,35	15,5	63	25,5	0,92
237	Гороховое пюре	200	10,6	9,9	43	320	0,27	0	0,05	0,8	19	270,2	180,4	6,06
404	Мясо отварное	100	23,6	16,3	0,6	242,9	0,05	4,7	0,02	0,5	56,3	158	22,8	1,5
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		47,54	40,38	120,26	1169,3	0,603	98,4	0,07	5,26	169,7	646,3	276,4	13,44
	итого		67,24	60,13	220,26	1830,8	1,159	111,24	1	7,32	685,6	925,7	351,08	26,02

день: вторник

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17

лет

VII
день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
--------	-----------------------------------	-----------------	------------------	--	--	--------------------------------------	----------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

267	Каша пшеничная вязкая молочная	200	21	37	37	303	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	39	1	0,3
108	Хлеб пшеничный в\с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
90	Бутерброд с сыром	45	5,1	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	итого завтрак		29,8	47	91,9	651	0,172	0,12	0,08	2,12	258,4	268,4	33,2	2,4
	Обед													
17	Салат из моркови т/о	100	1,1	8,1	9,1	132	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
144	Суп картофельный с бобовыми на м/бульоне	250	8	8	16	193	0,195	8,675	0,04	0,225	19	65,75	25,5	0,925
291	Макаронные изделия отварные	200	7	6,1	3,1	263	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
367	Гуляш из говядины с соусом	120	12,8	14,2	4,7	181,1	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		34,34	37,78	89,06	1152,1	0,534	15,495	0,08	7,895	123,5	502,45	113	9,325
	итого		64,14	84,78	180,96	1803,1	0,706	15,615	0,16	10,015	381,9	770,85	146,2	11,725

день: четверг

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17

лет

IX

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Ca	Р
	Завтрак													
253	Каша рисовая вязкая молочная	200	16,2	20	32,2	280,8	0,04	1,06	0,06	0,21	98,2	127	27,9	0,42
494	чай с лимоном	200	0,1	0	10,2	42,3	0	2,8	0	0,02	55,2	49	0	0
108	Хлеб пшеничный в\с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3

53	Салат из соленых огурцов и свеклы отварной	100	1,2	6,4	6,5	124	0,01	5,5	0	4,5	32	36	19	11
155,123	Суп с крупой на мясном говяжьем бульоне	250	8,5	11	26	160	0,025	0,75	0	2,35	81	41,5	15,25	0,35
369	Жаркое по домашнему	250	23,6	21,1	15,1	344,5	0,16	7,6	0,04	0,8	85	266	56	3,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в\с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		38,74	39,88	103,76	1011,5	0,358	14,35	0,04	9,06	259,9	484,6	123,95	18,41
	итого		53,54	60,13	196,66	1637	0,854	25,59	0,92	11,32	626	708	168,63	20,39

день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
кКал/день	1743,2	1661	1540,4	1657,9	1686,3	1786,7	1721,7	1707,2	1517,3	1879,3	1677,3	1470,06
средняя калорийность за 12 дней		1670,68										