

**Подробный состав блюд в меню для Школьников 6-11 классов  
общеобразовательных учреждений в осенне-зимний сезон**

**(Красноярский край, Ермаковский район, с Ермаковское, пл. Победы 8**

1 день

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Эн/Ц	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Котлета аппетитная	100	13,2	13,5	10,62	226,5	,00	,096	,104	,00	117,25	171	32,71	2,4
Гречка отварная	200	11,45	8,13	50,73	324	8,28	,00	,04	,63	33,84	273,36	182,88	6,13
Чай с лимоном	200/8	,26	0,00	16,00	65,00	,00	2,90	,000	,00	8,05	23,20	4,40	,11
Хлеб пшеничный	40	3,2	,53	16,8	84,8	,053	,00	,00	,52	8,26	34,8	12,53	,51







Суп рисовый (Харчо)	250/10	6,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33	0,00	0,00	24,98	96,93	29,45	1,24
Каша жидкая из риса и пшена с маслом	150/10	6,98	4,28	5,35	183,37	0,00	8,75	36,75	2,63	144,63	81,38	,25	,63
Кофейный напиток	200	2,80	2,80	15,40	93,3	,00	,50	,00	,55	104,30	32,50	32,80	,30
Хлеб пшеничный	30	2,40	,40	12,60	63,60	,04	,00	,00	,39	6,20	26,10	9,40	,38
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	,66	21,00	106	,07	,00	,00	,27	10,4	31,80	14,00	,64
Фрукт	100	1,5	,13	28,35	98	,1	25	1,66	0,0	20,0	,14	112,4	105,0
<b>Полдник</b>													
Жаркое по домашнему	200/30	17,1	7,8	21,0	223,0	,3	22,0	48,23	,23	20,5	87,6	35,0	2,3

День 4

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Эн/Ц ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша жидкая из манной крупы	220/10	10,00	7,00	34,00	209,9	,10	,90	,07	,06	163,91	248,17	,30	,50
Чай с сахаром	200	,10	,00	15,00	60,00	,00	,20	,00	,00	10,20	22,13	8,80	1,70
Хлеб пшеничный	40	3,2	,53	16,8	84,8	,053	,00	,00	,52	8,26	34,8	12,53	,51
Яйцо отварное	40	12,7	11,5	,7	157	,6		263	,6	55	192	12	2,5

Сыр	30	13,4	13,6	,00	180	,00	1,4	78	,16	560,0	130,0	28,0	,52
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с клецками	250	5,20	6,20	29	193,50	,2	9,30	,22	,26	28,30	136,46	65,00	4,60
Бефстроганов из филе	110/30	16,7	12,9	6,3	208,1	,0	2,5	0,00	0,00	33,5	0,00	24	1,2
Рис припущенный	200	3,4	4,4	32	184	,04	,85	29,5	,69	46,34	100,49	51,52	1,02
Сок	200	,12	,05	24,87	103,00	,00	3,37	,00	1,25	13,36	5,79	5,78	,22
Хлеб пшеничный	30	2,40	,40	12,60	63,60	,04	,00	,00	,39	6,20	26,10	9,40	,38
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	,66	21,00	106	,07	,00	,00	,27	10,4	31,80	14,00	,64
<b>Полдник</b>													
Котлета Любимая	110	13,2	13,5	10,62	226,5	,00	,096	,104	,00	117,25	171	32,71	2,4
Картофель запеченный	200	4,16	6,24	17,04	177,33	,19	6,87	,03	,20	53,71	109,88	37,25	1,33

День 5

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Эн/Ц	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Тефтели мясные	110	16,5	16,88	13,28	283,13	,00	,12	,13	,00	146,56	213,75	40,88	3,00
Изделия макаронные с маслом	200	7,47	9,60	48,67	272,40	,67	0,00	,27	,57	12,45	37,57	11,20	88,40
Кофейный напиток	200	2,76	1,92	18,7	157,74	,00	,50	,00	,55	104,30	32,50	32,80	,30
Хлеб пшеничный	40	3,2	,53	16,8	84,8	,053	,00	,00	,52	8,26	34,8	12,53	,51
Печенье	30	1,74	3,0	16,2	118,8	0	0	0	,03	95	66	11	,3

<b>Обед</b>													
Сельдь с луком и маслом	35/20/5	5,10	6,60	2,30	89,00	,30	,83	,14	0,00	19,60	30,67	18,70	,04
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	4,9	15,2	142,2	,20	9,30	,22	,26	28,3	136,46	65,000	4,60
Курица жареная	120	26,2	13,8	0,2	230	,00	-	-	-	0,0	0,0	0,	0,0
Картофельное пюре	200	2,4	3,2	26,2	143	8,40	0,00	,03	,03	20,83	105,08	36,17	,08
Напиток из шиповника	200	,3	,1	18	77,6		100,00	,00	,76	8,50	2,21	2,90	,55
Хлеб пшеничный	30	2,40	,40	12,60	63,60	,04	,00	,00	,39	6,20	26,10	9,40	,38
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	,66	21,00	106	,07	,00	,00	,27	10,4	31,80	14,00	,64
<b>Полдник</b>													
Запеканка рисовая	200	15,28	27,34	16,25	371,84	,00	,19	324,57	,7	106,3	253,87	,037	2,67

День 9

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Эн/Ц	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Сельдь с луком и маслом	80/10/5	6,38	8,25	2,87	112	,30	,83	,14	0,00	19,60	30,67	18,70	,04
Картофельное пюре	200	4,16	6,24	17,04	177,33	,19	6,87	,03	,20	53,71	109,88	37,25	1,33
Чай с шиповником	200	,34	,28	28,75	130,00	,10	100,00	,00	,76	8,50	2,21	2,90	,55
Хлеб пшеничный	40	3,2	,53	16,8	84,8	,053	,00	,00	,52	8,26	34,8	12,53	,51
Печенье	50	2,2	4,6	80,6	395	0	0	0	,03	95	66	11	,3

<b>Обед</b>													
Винегрет	80	1,31	9,96	4,93	128	,38	6,66	,18	,00	17,53	383,38	158,63	,66
Суп овощной с горошком	250/10	5,76	7,39	19,90	178,50	,23	15,30	,20	,25	49,39	172,39	43,50	2,15
Соус из говядины	100	16,5	16,88	13,28	283,13	,00	,12	12,13	,00	146,56	213,75	40,88	3,0
Каша гречневая отварная	200	11,45	8,13	50,73	324	8,28	,00	,04	,63	33,84	273,36	182,88	6,13
Чай с сахаром													
Хлеб пшеничный	30	2,40	,40	12,60	63,60	,04	,00	,00	,39	6,20	26,10	9,40	,38
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	,66	21,00	106	,07	,00	,00	,27	10,4	31,80	14,00	,64
<b>Полдник</b>													
Суп молочный рисовый	200	4,7	7,9	17,3	159,2	,11	1,3	23	,23	125,9	39,25	38,06	,88

День 6

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Эн/Ц	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая из хлопьев «Геркулес»	250/10	18,75	8,00	39,25	270,88	8,25	1,13	40,00	1,08	255,75	39,43	20,76	1,63
Кофейный напиток	200	2,80	2,80	15,40	93,3	,00	,50	,00	,55	104,30	32,50	32,80	,30
Хлеб пшеничный	40	3,2	,53	16,8	84,8	,053	,00	,00	,52	8,26	34,8	12,53	,51
Фрукт	200	3	,25	56,7	196	,1	25	1,66	0,0	20,0	,14	112,4	105,0
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы с	100	5,00	8,83	11,40	137,50	,05	9,00	,37	173,13	354,33	60,20	42,67	1,93







Капуста морская	60	,043	,11	1,89	15	,018	4,175	,05	,73	25,01	31,34	90,03	8,44
Суп полевой	250/10	5,76	7,39	19,90	178,50	,23	15,30	,20	,25	49,39	172,39	43,50	2,15
Сельдь с луком и маслом	60/10/5	6,38	8,25	2,87	112	,30	,83	,14	0,00	19,60	30,67	18,70	,04
Картофельное пюре	200	4,16	6,24	17,04	177,33	,19	6,87	,03	,20	53,71	109,88	37,25	1,33
Чай с сахаром	200	,10	,00	15,00	60,00	,00	,20	,00	,00	10,20	22,13	8,80	1,70
Хлеб пшеничный	30	2,40	,40	12,60	63,60	,04	,00	,00	,39	6,20	26,10	9,40	,38
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	,66	21,00	106	,07	,00	,00	,27	10,4	31,80	14,00	,64
<b>Полдник</b>													
Омлет	150	8	14,3	8,5	194,5	,00	,1	169,88	,38,37	55,6	132,8	,02	1,4

День 8

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Эн/Ц	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша жидкая из риса и пшена с маслом	250/10	11,63	7,13	8,91	305,63	0,00	8,75	36,75	2,63	144,63	81,38	,25	,63
Масло порционно	15	,08	87,5	,2	98,00	0,00	,00	60,00	,15	1,8	4,5	,06	,03
Какао	200	3,80	4,10	16,50	113,20	,00	,60	,65	,16	138,20	45,60	32,80	,60
Хлеб пшеничный	40	3,2	,53	16,8	84,8	,053	,00	,00	,52	8,26	34,8	12,53	,51
Булочка в ассортименте	80	4,38	3,69	28,96	166,54	,09	,07	,02	,74	20,85	57,76	18,95	,92

<b>Обед</b>													
Суп Свекольник	250/10	5,76	7,39	19,90	178,50	,23	15,30	,20	,25	49,39	172,39	43,50	2,15
Котлета рыбная	110	16,5	16,88	13,28	283,13	,00	,12	,13	,00	146,56	213,75	40,88	3,00
Капуста тушеная	200	4,2	5,4	26,8	172,6	0,0	26,6	0,0	0,0	134	0,0	46,8	1,6
Кисель из концентрата	200	,32	0,00	29,20	118,00	,60	30,00	0,00	,18	9,00	6,42	2,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,40	,40	12,60	63,60	,04	,00	,00	,39	6,20	26,10	9,40	,38
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	,66	21,00	106	,07	,00	,00	,27	10,4	31,80	14,00	,64
<b>Полдник</b>													
Тефтели мясные	110	16,5	16,88	13,28	283,13	,00	,12	,13	,00	146,56	213,75	40,88	3,00
Изделия макаронные с маслом	200	7,47	9,60	48,67	272,40	,67	0,00	,27	,57	12,45	37,57	11,20	88,40

День 10

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Эн/Ц	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Курица жаренная	100	18,67	8,33	6,48	177,27	,05	2,70	,05	,22	53,22	95,09	19,15	1,12
Рис припущенный с маслом	200	4,85	5,77	48,81	274,67	8,40	0,00	,03	,03	20,83	105,08	36,17	,08
Чай с сахаром	200	,10	,00	15,00	60,00	,00	,20	,00	,00	10,20	22,13	8,80	1,70
Хлеб пшеничный	40	3,2	,53	16,8	84,8	,053	,00	,00	,52	8,26	34,8	12,53	,51
Салат из свежих	80	0,77	4,27	4,83	60,9	,0	14,21	,00	,00	12,04	,00	12,32	,0

помидор													
<b>Обед</b>													
Помидор свежий	80	,55	3,05	3,45	43,5	,05	10,15	,136	1,17	8,6	1,07	8,8	,4
Суп с рыбными консервами	250	7,80	7,30	8,10	186	,11	15,50	,21	,27	15,60	86,27	23,80	,80
Рагу из филе птицы	200/30	17,1	7,80	21,00	223,00	,30	22,00	48,23	,23	20,50	87,60	35,00	2,30
Чай с сахаром	200	,10	,00	15,00	60,00	,00	,20	,00	,00	10,20	22,13	8,80	1,70
Хлеб пшеничный	30	2,40	,40	12,60	63,60	,04	,00	,00	,39	6,20	26,10	9,40	,38
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	,66	21,00	106	,07	,00	,00	,27	10,4	31,80	14,00	,64
<b>Полдник</b>													
Пельмени	150	17,1	7,5	32,4	265,2	,075	13,65	,083	,00	15,11	14,25	27,9	2,25

День 13

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Эн/Ц	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Рыба тушеная с овощами	100/30	27,85	26,94	6,76	380,66	,14	1,57	,45	4,23	29,29	139,58	48,81	3,94
Картофель отварной	200	4,16	6,24	17,04	177,33	,19	6,87	,03	,20	53,71	109,88	37,25	1,33

Компот из сухих фруктов	200	,08	,00	21,80	87,60	,00	,20	,00	,20	23,40	23,40	2,60	1,10
Хлеб пшеничный	40	3,2	,53	16,8	84,8	,053	,00	,00	,52	8,26	34,8	12,53	,51
Пряники	40	2,2	4,6	80,6	395	0	0	0	,03	95	66	11	,3
<b>Обед</b>													
Кукуруза порционно	40	1,4	,6	8	44	,05	1,75	4,31	,0	,0	,0	9,55	,13
Суп-лапша домашняя	250	2,60	5,50	13,40	113,80	,00	,080	,22	,26	89,60	136,46	4,85	2,52
Плов из куриного филе	200/50	21,20	19,80	21,40	453,60	,20	10,00	87,60	2,37	57,90	111,23	18,80-	2,80
Компот из сухих фруктов	200	,08	,00	21,80	87,60	,00	,20	,00	,20	23,40	23,40	2,60	1,10
Хлеб пшеничный	30	2,40	,40	12,60	63,60	,04	,00	,00	,39	6,20	26,10	9,40	,38
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	,66	21,00	106	,07	,00	,00	,27	10,4	31,80	14,00	,64
<b>Полдник</b>													
Суп молочный рисовый	220	4,7	7,9	17,3	159,2	,11	1,3	23	,23	125,9	39,25	38,06	,88
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Эн/Ц</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещества</b>			
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>													
Каша из пшенной крупы с маслом	250/10	11,63	7,13	8,91	305,63	0,00	8,75	36,75	2,63	144,63	81,38	,25	,63
Молоко	200	5,6	7,4	9,4	118								
Хлеб пшеничный	40	3,2	,53	16,8	84,8	,053	,00	,00	,52	8,26	34,8	12,53	,51
Джем порционно	50	0	0	20,4	81,6		3	,01	,0	,05	,03	3	,01

