

Уголки
Э

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления
образовательной администрации
по Хабаровскому краю
(Т.А. Зайцева)

20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления
образования администрации
Нанайского муниципального района
(Н.К. Бельды)

20 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

12-ДНЕВНОЕ

МЕНЮ

Для детей от 7 до 11 лет
(школьники)

Нанайский район

2020 год



КОПИЯ

НАЧАЛЬНИК
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
Н. К. БЕЛЬДЫ

Неделя : первая		Питательные вещества				Энергичность	ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
День : 1	Возрастная категория : 12 - 18 лет	Масса порции		Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(мг-ретинол)	Е(мг-токсин)	Са	Р	Mg	Fe				
		Белки	Воды															
понедельник																		
Завтрак																		
264	Каша молочная пшеничная	250	7,42	4,81	39,4	235,96	0,158	1,12	0,063877	0,038	150,73	308,03	40,72	1,99				
14	Масло слив./порциями/	15	0,15	10,8	0,195	98,58	0	0	0,1179	0,0063	2,88	3,6						
15	Сыр/порциями/	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	0,102	1,4356	176	100	7	0,2				
384	Какао со ступенным молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,0136	11,5	43,5	16,5	0,55				
Итого за прием пищи			19,76	24,68	92,945	678,3	0,248	2,73	0,283777	1,4935	499,78	587,13	93,55	5,14				
Обед																		
17	Салат из капусты с огурцом и помидором	100	2,6	5	3,1	67,8	0,04	15,9	0,09677	0,001169	46	55	15	0,8				
111	Суп с макарон.изд.	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		0,0312	15,2	63,55	24,05	0,98				
288	Птица/курица/отварная	110	17,81	12,24		214,62	0,059	0,3	0,0253778	0,0015479	115,46	111,21	17,68	0,5				
143	Рагу овощное	170	2,86	17,79	68,99	226,6	0,97	20,25	0,23047	7,3566	60,16	314,93	36,32	0,97				
350	Кисель из черной смородины	200	14,8	0,08	24,49	114,6	0,006	24		0,058459	14	8,94	5,58	0,138				
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33				
Итого за прием пищи			46,53	38,87	161,16	949,6	1,325	68,7	0,3526178	7,4880759	271,52	643,33	123,53	5,578				
Подлечник																		
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022	4			14	14	8	2,8				
420	Сосиска в тесте	105	10,08	14,53	3,93	282,2	0,14		0,0386	0,0192	282,82	109,67	25,39	1,57				
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,53		9,47	40	0	0,27	0		13,6	22,13	11,73	2,13				
Итого за прием пищи			11,61	14,53	33,6	407	0,162	4,27	0,0386	0,0192	310,42	145,8	45,12	6,5				
Итого за день			77,9	78,08	287,71	2034,9	1,735	75,7	0,6749948	9,0007759	1081,72	1376,26	262,2	17,218				
						Ккал. за день	%											
						2034,9	75,0%											



УПРАВЛЕНИЕ
ЗАЩИТЫ И
ПРОТЕКЦИИ
ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
ФЕДЕРАЛЬНОГО
СЛУЖБЫ
ПО ЗАЩИТЕ И
ПРОТЕКЦИИ
ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

КОПИЯ

Неделя : первая		Масса		Пищевые вещества			Энергетическая		ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : 2	Возрастная категория : 12 - 18 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)			B1	C	A (мкг.ретинол)	E (мкг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe			
Вторник																			
Завтрак																			
222	Пудинг из творога	180	15,87	14,36	80,93	324,34		0,092	0,31	0,44	0,00356	198,9	287,64	33,66	1,38				
	Молоко стученное	20	1,42	1	11,04	58,84		0,01	0,2	0,01265	0,00261	63,4	45,8	6,8	0,04				
386	Кисело мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01		0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21				
376	Чай с вареньем	200	0,51	0,04	9,47	71,21		0,02	59,4	0,029	0,0136	23,4	23,4	1,7	60,3				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,05				11,5	43,5	16,5	0,55				
	Итого за прием пищи		30,23	18,908	137,4	678,298	25,00%	0,236	61,11	0,49165	0,04877	545,2	590,34	103,96	62,48				
Обед																			
45	Салат из капусты 6/к с морк. И перцем	100	1,33	6,08	8,52	94,12		0,02	24,43		0,635	43	28,32	1,6	0,52				
84	Борщ с фасолью	250	2,84	4,09	11,68	102,2		0,065	5,025		5,724	40,62	74,62	25,83	1,29				
265	Глив из мяса говядины	190	12,36	21,51	57,29	472,4		0,096	2,05	2,39		148,55	487,73	63,6	2,9				
389	Сок фруктовый	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53				
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33				
	Итого за прием пищи		22,66	32,91	121,89	949,6	35,0%	0,291	131,51	0	8,7881	260,6	682,5	133	7,43				
Полдник																			
541	Ватрушка с творогом	105	10,8	21,38	13,62	365,4		2,06	0,44	0,002275	0,168	111,72	70,56	28,27	124,03				
361	Кисель молочный	200	0,07	0,02	15	41,6		0	0,03	0,18		11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого за прием пищи		10,87	21,4	28,62	407	15,00%	2,06	0,47	0,182275	0,168	122,82	73,36	29,67	124,31				
	Итого за день		60,94	73,22	287,91	2034,898	75,0%	2,587	193,09	0,673925	9,00487	928,62	1346,2	266,63	194,22				



КОПИЯ


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ НАИЖСКОГО РЕГИОНА

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ НАИЖСКОГО РЕГИОНА

И. К. ФЕДЕЛДИ

Неделя : первая	Масса	Пищевые вещества			Энергичность	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : 3	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(мг.рети-в.)	Е(мг.токо-в.)	Са	Р	Мг	Fe		
Возрастная категория : 12 - 18 лет															
Завтрак															
215/97 Омлет с зелен.горошком	180	17,09	9,91	5,84	251,79	0,011	5,36	0,267	0,0054	103,17	236,73	26,42	2,61		
15 Сыр/порциями/	30	6,96	8,85	0	107,49	0,009	0,21	0,153	2,153	264	150	10,5	0,3		
14 Масло слив. /порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,0786	0,0042	1,92	2,4				
381 Кофейный напиток из концентрата	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		0,0155	0,0105	40	143,3	20	2		
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,0136	11,5	43,5	16,5	0,55		
Итого за прием пищи		28,7	26,86	62,72	678,3	0,11	5,57	0,5141	2,1867	420,59	575,93	73,42	5,46		
Обед															
45 Салат из капусты б/к с морковью	80	1,064	4,86	6,81	75,2	0,016	19,54		2,31	34,4	22,65	12,8	0,41		
110 Суп картофельный с пельменями	240	5,37	4,73	10,17	172,25	0,052	0,77	0,00408		22,77	54,288	16,08	0,55		
234 Выточки рыбные	100	11,946	5,81	11,045	128,5	0,09	0,44	0,0833	0,099	54,59	171,49	26,13	0,75		
309 Макароны изд.отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,072			0,0368	93,4	179,11	9	0,9		
331 Соус сметанный с томатом и луком	20	0,33	1,01	1,365	20,39	0,0005	0,4	0,122	3,758	5,77	6,51	2,057	0,09		
345 Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,012	23,4	23,4	17	60,3		
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33		
Итого за прием пищи		31,08	26,55	132,56	949,60	0,3505	80,55	0,20938	6,2549	255,03	547,148	107,97	65,19		
Полдник															
399 Блинчики со сливочным маслом	130	9,77	13,23	60,18	334,2	0,2	1,34	0,033	1,509	140,8	175,87	42,87	1,54		
356 Кисель из апельсина	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53		
Итого за прием пищи		10,17	13,5	60,45	407,00										
Итого за День		69,95	66,91	255,73	2034,9	0,6705	187,46	0,75648	9,9506	824,15	1301,078	226,93	72,72		
					Ккал за день	% за день									
					2034,9	75,0%									




 КОПІЯ
 НАЧУВАК
 УПРАВЛІННЯ ОБРАЗОВАННЯ
 Р. Х. БЕЛДЫ

Неделя : первая														
День : 4	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)		
Возрастная категория : 12 - 18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(м.р.экв.)	Е(м.ток.экв.)	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
173 Каша пшеничная молочная с изюмом	215	6,34	11,45	22,22	319	0,185	1,14	0,2431	6,008	135,25	180,17	46,52	1,23	
15 Сыр /порционными/	25	5,8	7,37		87,16	0,0125	0,175	0,1275	1,79	220	125	8,75	0,25	
382 Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	135,2	0,03	1,45			158,67	132	29,33	2,4	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,0136	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		19,69	21,99	75,57	678,26	0,2775	2,765	0,3706	7,8116	525,42	480,67	101,1	4,43	
Обед														
50 Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	0,161	0,314	168,45	120,4	26,4	1,53	
98 Суп крестьянский с крупой/перловой/	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78	
259 Жаркое по Домашнему	260	20,25	28,94	14,85	416,17	0,45	31,19	0,255		119,1	427,29	62,99	4,94	
342 Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за прием пищи		33,78	42,34	105,38	949,55	0,64	50,31	0,161	0,6081	363,9	864,29	144,39	9,62	
Полдник														
406 Пирожок сдобный с джемом	105	6,46	4,99	56,53	312,6	0,09	0,05	0,0664	0,458	19,85	55,93	20,38	1,39	
355 Кисель на кураги	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	
Яблоко	130	0,48	0,056	11,86	54,35	0,003	14,28		0,027	22,85	15,71	12,86	12,86	
Итого за прием пищи		7,47	5,046	77,86	406,95	0,093	14,6	0,0664	0,485	56,3	93,77	44,97	16,38	
Итого за День		57,88	69,376	258,81	2034,76	1,0105	67,675	0,598	8,9047	945,62	1438,73	290,46	30,43	
						75,00%								



КОТЛЯР
 АДМИНИСТРАЦИЯ НАИЖСКОГО ОБЛАСТИ
 УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
 ОТД. ОБЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ И СМ
 АДМИНИСТРАЦИЯ НАИЖСКОГО РАЙОНА
 УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
 Е. К. БЕЛЫЙ

Неделя : первый														
День : 5														
Возрастная категория : 12 - 18 лет														
Загрузка	Масса порций	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)								
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Д (мг.реак.)	E (мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за прием пищи														
Обед		18,48	24,7	76,11	678,28	25,00%	0,127	43,47	0,4525	3,8688	319,3	386,4	96,03	8,48
23	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62		0,09	20,3		2,509	17,21	32,12	17,62	0,83
140	Суп картофельный с рыбными консервами	200	9,32	8,37	13,13		0,11	6,88	0,0326	0,00486	31,65	175,7	46,05	1,25
284	Запеканка картофельная с мясом/говядиной/	240	16,42	9,68	48,56		0,152	1,35	0,184	0,744	360	375,77	63,11	2,7
349	Компот из чернослива	200	1,16	0,3	47,26		0,002	0,8		0,248	5,87	146	33	0,96
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64		0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за прием пищи			33,74	25,49	157,7	35,0%	0,454	29,33	0,2166	3,54496	435,43	819,29	184,68	7,93
Итого за прием пищи														
Поддник														
541	Варушка с творогом	85	9,3	17,07	11,04		1,67	0,36	0,0059	1,439	90,44	138,12	22,89	100,41
350	Кисель вишневый	200	1,5		22,8			14,8		0,132	34,7	36	12	0,7
Итого за прием пищи			10,8	17,07	33,84	15,00%	1,67	15,16	0,0059	1,571	125,14	174,12	34,89	101,11
Итого за день			63,02	67,26	267,65		2,251	87,96	0,675	8,98476	879,87	1379,81	315,6	117,52
					2034,84	75,0%								




РАУК
 АДМІНІСТРАЦІЯ НАДЗОРУ
 ЗА ЯКАСЦЬМ
 НАВУЧАННЯ
 РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ

КОСТІНА

Неделя: первый		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
День : 6	Возрастная категория : 12 - 18 лет		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Вит.Ретинол	Вит.Е	Са	Р	Мг	Fe			
391	Пельмени промыш.производства	250	25,73	26,18	7,3	412,8	0,2	0,024	0,00503	0,11565	279	29,7	45,34	1,18				
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21				
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53		9,87	41,6		2,13		0,00455	15,33	23,2	12,27	2,13				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,0136	11,5	43,5	16,5	0,55				
	Итого за прием пищи		38,69	29,688	53,128	678,308	0,314	3,354	0,04403	0,1338	553,83	286,4	104,11	4,07				
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		0,0056	16,15	28,62	13,3	0,48				
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,18	2,35	16,36	94,32	0,18	9,9		5,282	18,24	76,26	28,86	1,17				
311	Запеканка на пшени	125	12,57	8,88	32,68	184,08	0,22	7,26	0,628	3,154	99,96	397,9	23,91	4,89				
302	Каша гречневая	180	10,11	4,35	45,28	262,07	0,22			0,13087	16,59	238,73	159,15	5,7				
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04				40	143,3	20	2				
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,0228	13,8	63,6	15	1,86				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,0163	6,9	26,1	9,9	0,33				
	Итого за прием пищи		31,86	23,03	172,86	949,6	0,79	23,81	0,628	8,61157	211,64	974,51	270,12	16,43				
406	Булочка с повидлом	75	5	10,77	30,85	243,3	0,13	0,033	0,0026	0,165	17,75	64	23,5	1,16				
	Яблоко	280	1,12	0,112	23,02	123,65	0,066	25		0,0048	40	27,5	22,5	22,5				
350	Кисель из ягод/клубника/	200	0,51	0,04	9,47	40,04	0,02	59,4		0,1365	23,4	23,4	17	60,3				
	Итого за прием пищи		6,63	10,922	63,34	406,99	0,216	84,433	0,0026	0,3063	81,15	114,9	63	83,96				
	Итого за День		77,18	52,54	289,328	2034,898	1,32	111,6	0,67463	9,05167	846,62	1375,81	437,23	104,46				
							75,0%											




КОТЛОВА

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
 УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
 И. К. БЕЛДИН

Неделя : первая		Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)						
День : 7	Возрастная категория : 12 - 18 лет		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(мг.рети.экв.)	Е(мг.ток.экв.)	Са	Р	Мg	Fe						
181	Каша манная молочная	240	2,64	3,48	69,68															
	Яблоко	180	0,072	0,072	73,115	0,038		0,272	3,332	14,4	21,6	6	0,24							
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,048	18		0,0265	38,8	71,5	16,2	3,96							
14	Масло слив./порциями/	15	0,15	10,8	0,195	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4							
15	Сыр /порциями/	30	6,96	8,85		0,015	0,21	0,1179	0,0063	2,4	3									
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05		0,153	2,153	264	150	10,5	0,3							
									0,0136	11,5	43,5	16,5	0,55							
	Итого за прием пищи		17,372	26,372	196,34	0,181	19,68	0,5429	5,5314	489,77	421,6	78,53	7,45							
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	0,04	18,05		0,237	24,67	26,33	16,66	0,73							
96	Рассолыник ленинградский с крутой пшеничной	250	2,2	5,2	15,57	0,15	14,6		0,183	16,55	34,95	28	1,025							
364	Азу	230	29,31	26,94	46,87	0,23	12,26	0,08395	1,207	119,63	395,6	69,85	4,68							
342	Компот из крыжовника и чёрной смородины	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,0151	23,4	23,4	17	60,3							
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,0163	13,8	63,6	15	1,86							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,0228	6,9	26,1	9,9	0,33							
	Итого за прием пищи		38,69	39,41	134,28	0,54	104,31	0,08395	1,6812	204,95	569,98	156,41	68,925							
399	Подливка																			
360	Блинчики со сливочным маслом	140	9,64	13,5	50,58	0,2	1,34	0,048	1,687	140,87	175,87	42,87	1,55							
	Кисель из джема	200	0,53		9,87		2,13		0,099	15,33	23,2	12,27	2,13							
	Итого за прием пищи		10,17	13,5	60,45	0,2	3,47	0,048	1,786	156,2	199,07	55,14	3,68							
	Итого за день		66,232	79,282	391,07	0,921	127,46	0,67485	8,9986	850,92	1190,65	290,08	80,055							
						Ккал. за день	% за день			2034,9	75,0%									




 ПАЧУЖЕННИК
 УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
 Н. К. БЕЛДИН

ПОЛМЯ

Неделя : вторая		День : 8		Возрастная категория : 12 - 18 лет		Пищевые вещества		Энергичность		ВИТАМИНЫ (мг)		МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Код	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	%	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
273	Котлета мясная натуральная рубл.	100	7,3	10,11	58,48	246,32		0,09	0,3	0,083	0,49	38,84	157,5	30	2,1
309	Макаронные изд. отварные	180	6,12	9	34,2	242,28		0,072			1,09	93,4	179,11	9	0,9
16	Ветчина варено-копченая/порциями/	30	6,78	6,27		84						3,6			
376	Чай с ружемом	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	100		0,029	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,05			0,0136	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за прием пищи		24,55	26,15	117,1	678,3	25,00%	0,222	100,3	0,083	1,6226	155,07	382,24	58,17	4,08
50	Салат из свежих с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02		0,02	7,32	0,0732	0,066	168,45	120,4	26,4	1,53
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	90,03		0,04	10,63		4,764	43,25	188,25	27,5	0,83
295	Котлета рубленая из птицы/курица/	120	6,5	9,58	26,4	256,2		0,09	0,24	0,3788	0,21	131,56	229,68	31,2	2,64
310	Картофель отварной	230	4,6	0,94	36,32	173,5		0,21	31,75		0,252	26,25	118,25	48,18	1,74
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8		0,022	4			14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			0,0163	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			0,0228	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за прием пищи		25,05	23,31	146,24	949,63	35,00%	0,482	53,94	0,452	5,3311	404,21	760,28	166,18	11,73
413	Полдник														
413	Пицца школьная	125	13,84	16,76	38,8	326		0,137	3,25	0,14	0,51	144,44	136,98	33	1,51
357	Кисель из плодов шиповника	200	1,52	1,35	15,9	81		0,04	1,33		1,528	126,6	92,8	15,4	0,41
	Итого за прием пищи		15,36	18,11	54,7	407	15,00%	0,177	4,58	0,14	2,038	271,04	229,78	48,4	1,92
	Итого за день		64,96	67,57	318,04	2034,93	75,00%	0,881	158,82	0,6750	8,9917	830,32	1372,3	272,75	17,73



КОТЛЯ

[Signature]
 ПРАВАЛІ ІНА ОБРАЗОВАНИ
 І. К. БЕЛДАН

Неделя : вторник		Масса порции		Пищевые вещества			Энергичность (ккал.)		ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)				
День : 9	Возрастная категория : 12 - 18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А(мг.рет.экв.)	Е(мг.ток.экв.)	Са	Р	Мg	Fe								
204	Завтрак	190	12,85	21,96	22,4	317,2	0,04	0,13	0,362	0,1938	175,27	119,98	12,065	0,73						
	Макaronные изделия отварные с сыром	50	7,5	4	5,75	89	0,02	0,25	0,0588		74	99	10,5	0,2						
382	Творожный сыр	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0,0718	0,032	158,67	132	29,33	2,4						
	Какао с молоком	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05		0,0136		11,5	43,5	16,5	0,55						
	Хлеб пшеничный																			
	Итого за прием пищи		27,9	29,13	81,5	678,3	0,14	1,85	0,4926	0,2394	419,44	394,48	68,395	3,88						
17	Обед	90	2,34	4,05	2,79	59,54	0,036	14,31		1,54	0,4	49,5	13,5	0,72						
119	Суп гороховый	200	6	2,6	13,8	103,8	0,12	0,8		2,511	66	262	38	1,8						
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат-смет.соусе	100	8,84	10,72	29,3	162,05	0,073	3,9		3,545	94,93	186,3	14,8	1,61						
242	Каша перловая с маслом	180	4,64	7,03	19,91	220	0,04		0,158	0,193	31,72	161,27	21,1	0,95						
349	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,16	0,3	34,26	196,38	0,02	0,8		0,639	5,84	46	33	0,96						
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,0163	13,8	63,6	15	1,86						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,0228	6,9	26,1	9,9	0,33						
	Итого за прием пищи		28,71	25,66	144,19	949,85	0,389	19,81	0,158	8,4671	219,59	794,77	145,3	8,23						
389	Поддник	200	1		20,2	84,8	0,022	4			14	14	8	2,8						
420	Соус из теста	110	10,56	13,88	4,12	282	0,15		0,025	0,0051	296,29	114,9	26,6	1,65						
359	Кисель из сока плодового	200	0,53		9,47	40	0	0,27	0	0,0728	13,6	22,13	11,73	2,13						
	Итого за прием пищи		12,09	13,88	33,79	406,8	0,172	4,27	0,025	0,0779	323,89	151,03	46,33	6,58						
	Итого за День		68,7	68,67	259,48	2034,95	0,701	25,93	0,6756	8,7844	962,92	1340,28	260,03	18,69						
							75,0%													



КОТМЯ
 АДМІНІСТРАЦЫЯ МІНСКАГО РАЁНА
 УПРАВЛЕННЯ СПОРТА І ФІЗИЧНАГА
 ВЯЧУВАННЯ
 Ф. К. БЕЛДЫ

Неделя : вторая		Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : 10	Возрастная категория : 12 - 18 лет	порции	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	В1	С	А(мг.ретинол)	Е(мг.токоферол)	Са	Р	Мg	Fe			
222	Пудинг из творога	150	16,32	15,01	22,75	331,68	0,123	0,41	0,384	0,0134	265,2	383,5	38,46	1,836			
	Молоко стученое	10	0,71	0,5	5,52	33,34	0,005	0,1	0,0074	0,01	31,7	22,9	3,4	0,02			
376	Чай с медом	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0,0004	0,0004	5,84	46	33	0,96			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05		0,0136		11,5	43,5	16,5	0,55			
	Итого за прием пищи		22,14	16,31	99,68	678,3	0,198	1,31	0,3914	0,0374	314,24	495,9	91,36	3,366			
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,3596	40,4	48,8	23,4	1,02			
108	Суп с клецками	250	5,6	4,8	10,17	115	0,055	0,8	0,0608	2,95	23,72	56,55	16,75	0,58			
245	Бефстроганов из мяса отварного/говядина	125	5,02	21,31	41,19	211,87	0,015	0,015	0,075	2,826	106,26	230,24	19,47	2,25			
304	Рис отварной	200	2,37	7,22	45,89	276,74	0,03			0,284	2,61	61,5	19,01	0,53			
342	Компот из ягод/клубника/	200	0,51	0,04	9,47	40,04	0,02	59,4		0,0197	23,4	23,4	17	60,3			
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07		0,0163		13,8	63,6	15	1,86			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03		0,0228		6,9	26,1	9,9	0,33			
	Итого за прием пищи		20,85	40,53	159,75	949,61	0,32	73,22	0,1358	8,4784	217,09	510,19	120,5	66,87			
Поддник																	
609	Пирожок с мясом и луком	115	10,08	9,54	31,21	260	0,149	0,49	0,107	0,0453	25,9	147,3	36,35	1,7			
386	Кисло мол. продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21			
356	Кисель из мандаринов	200	0,53		9,47	40	0	0,27	0	0,0591	13,6	22,13	11,73	2,13			
	Итого за прием пищи		19,09	12,55	52,488	407,008	0,213	1,96	0,146	0,1044	287,5	359,43	78,08	4,04			
	Итого за день		62,08	69,39	311,92	2034,92	0,731	76,49	0,6732	8,620	818,83	1365,5	290	74,28			



РУКОВОДИТЕЛЬ
 УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИИ
 Е. К. БЕЛДЫ

Надзем: вторая		Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)		ВИТАМИНЫ (мг)		МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДА (мг)				
День : 11	Возрастная категория : 12 - 18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А(мкг.рети.)	Е(мкг.токал.)	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак															
219/97	Омлет с зеленым горошком	170	11,02	13,02	27,7	219,41	0,122	5,33	0,337	0,451	116,51	235,68	26,31	2,6	
386	Сыр/порциями/	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	0,102	1,4356	176	100	7	0,2	
15	Кисло-молочный продукт	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21	
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72			0,0786	0,0042	2,4	3			
376	Чай с повидлом	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,0136	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи			28,35	29,788	87,668	678,30	0,256	8,47	0,5566	1,9044	560,81	576,58	83,41	3,74	
Обед															
50	Салат из свежих с сыром	100	2,94	9,5	17,94	137,02	0,02	7,32	0,0732	0,066	168,45	120,4	26,4	1,53	
88	Ци	250	1,8	4,98	24,042	84,48	0,08	18,48		0,49	33,98	47,43	22,2	0,83	
288	Птица/курица/отварная с соусом	140	11,63	13,98	288,87		0,055	0,3	0,021	1,126	117,78	260,35	18,8	0,54	
312	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	35,17	146,3	1,54	5	0,0182	0,041	51	102,6	35,6	1,14	
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022	4			14	14	8	2,8	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,0163	13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,0228	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за прием пищи			27,2	32,52	141,482	949,55	1,817	35,1	0,1124	1,7621	405,91	634,48	135,9	9,03	
Подлник															
406	Булочка с повидлом	100	4,9	7,36	26,42	304,1	0,15	0,038	0,0098	0,413	20,23	72,96	26,79	1,32	
351	Кисель из ежевики	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		4,96	23,4	23,4	17	60,3	
Итого за прием пищи			5,42	7,54	51,26	407	0,17	59,438	0,0098	5,373	43,63	96,36	43,79	61,62	
Итого за день			60,97	69,85	280,41	2034,848	2,243	103,01	0,6788	9,0395	1010,35	1307,42	263,1	74,39	
							75,0%								



КОТМЯ

УПРАВЛЕНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 Е. К. БЕЛДЫ

Неделя : вторая		Пищевые вещества				Энергичность		Витамины (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : 12	Возрастная категория : 12 - 18 лет	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		В1	С	Амиг.рег.эв.)	Е(мг.ток.эв)		Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																			
395	Вареники с картофелем П/П	200	22,06	12,02	68,33	283,01		1,33		0,2	1,51		70,69	140,44	35,05	0,693			
14	Масло слив. /порциями/	15	0,15	10,8	0,195	98,58		0	0	0,0786	0,0042		2,4	3					
386	Кисело мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01		0,064	1,2	0,039			248	190	30	0,21			
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	100				7,73	2,13	2,67	0,53			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,05			0,0136		11,5	43,5	16,5	0,55			
Итого за прием пищи			35,04	26,598	104,753	678,30	25,00%	1,454	101,2	0,3176	1,5278	340,32	379,07	84,22	1,983				
Обед																			
31	Салат из редиса с огурцом и яйцом	100	2,38	7,38	2,9	86,3		0,024	1,1	0,102	2,435		34,1	53,88	12,4	26			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,19	5,88	14,1	118,08		0,06	12,36		0,269		41,34	63,63	31,44	1,41			
237/330	Рыба запеченая в смет. соусе/минтай/	160	16,82	9,76	46,44	155,61		0,09	1,4	0,06	0,162		107,89	323,5	33,41	0,64			
309	Макаронные изд. отварные	200	6,3	10	38	267,03		0,074			0,2248		14,8	42,55	9,25	0,925			
350	Кисель из черной смородины	200	7,8	0,08	24,49	114,6		0,006	24		1,87		14	8,94	5,58	0,138			
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			0,0163		13,8	63,6	15	1,86			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			0,0228		6,9	26,1	9,9	0,33			
Итого за прием пищи			41,22	34,06	170,06	949,7	35,0%	0,354	38,86	0,162	4,9999	232,83	582,2	116,98	31,303				
Подлинк																			
399	Блинчики со сливочным маслом	140	9,64	17,46	108,477	365,4		0,2	1,34	0,194	2,48		140,87	175,87	42,87	1,55			
352	Кисель из яблок	200	0,53		9,87	41,6			2,13				15,33	23,2	12,27	2,13			
Итого за прием пищи			10,17	17,46	118,347	407	15,00%	0,2	3,47	0,194	2,48	156,2	199,07	55,14	3,68				
Итого за день			86,43	78,118	393,16	2035,00	75,0%	2,008	143,53	0,6736	9,0077	809,35	1386,56	256,34	36,966				



КОТЛАН

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Н. К. БЕЛЫХ

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№	Пищевые вещества			Энерг.це (ккал.)	%	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры	Углев.			В1	С	А(мг.ретинол.)	Е(мг.токоферол.)	Са	Р	Мг	Fe	
1	77,9	78,08	287,71	2034,9	75%	1,735	75,7	0,6749948	9,000776	1081,72	1396,26	262,2	17,218	
2	60,84	73,22	287,91	2034,89	75%	2,587	193,09	0,673925	9,00487	928,62	1346,2	266,63	194,22	
3	69,95	66,91	255,73	2034,9	75%	0,6705	187,46	0,75648	9,6506	824,15	1301,078	226,93	72,72	
4	57,88	70,069	258,81	2034,76	75%	1,0105	67,675	0,598	8,9047	945,62	1438,73	290,46	30,43	
5	63,02	67,26	267,65	2034,84	75%	2,251	87,96	0,675	8,98476	890,87	1379,81	315,6	117,52	
6	77,18	52,54	289,32	2034,89	75%	1,32	111,6	0,67463	9,05167	846,62	1375,81	437,23	104,46	
7	66,23	79,28	391,07	2034,9	75%	0,92	127,46	0,67485	8,9986	850,92	1190,65	290,08	80,055	
8	64,96	67,57	318,04	2034,93	75%	0,881	158,82	0,675	8,9917	830,32	1372,3	272,75	17,73	
9	68,17	68,05	259,48	2034,95	75%	0,701	25,93	0,6756	8,7844	962,92	1340,28	260,03	18,69	
10	62,08	69,39	311,92	2034,92	75%	0,373	76,49	0,6732	8,62	818,83	1365,5	290	74,28	
11	60,97	69,85	280,41	2034,85	75%	2,243	103,01	0,6788	9,0395	1010,35	1307,42	263,1	74,39	
12	86,43	78,12	393,16	2035	75%	2,008	143,53	0,6736	9,0077	809,35	1386,56	256,34	36,966	
	815,61	840,339	3601,21	24418,7	75%	16,7	1358,725	8,1040798	108,0393	10800,29	16200,6	3431,35	838,679	

ИТОГО	Белки	Жиры	Углев.	(ккал.)
12	815,610	840,339	3601,210	24418,7
1День	67,968	70,028	300,101	2034,9
	4,415	4,285		

В1	С	А(мг.ретинол.)		Е(мг.токоферол.)		Са	Р	Mg	Fe
		12	1День	12	1День				
16,700	1358,725	8,104	108,039	10800,3	16200,6	3431,350	838,679		
1,392	113,227	0,675	9,003	900,024	1350,050	285,946	69,890		
				1,000	1,500				

Белки	67,968	4,415	2034,894	100	14,748
Жиры	70,028	4,285	2034,894	100	14,748
Углев.	300,101	9	2034,894	100	132,73



Министерство образования и науки Республики Беларусь
 Управление образования
 И. К. БЕЛДЫ