Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Столичная Кулинарная Компания"
_____/А.Б.Стависский/
«___»_____2023г.

Согласовано:
Директор МБОУ г.Астрахани СОШ № 32
О.Н.Сидорина _____

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для организации горячим питанием детей в образовательных учреждениях города Астрахани, для учащихся от 7-11 лет с сахарным диабетом, 10-ти дневное.

С использованием:

***Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководитель разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я.Перевалов 2018 г.**

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Астрахань 2023 год.

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 1 (понедельник)																					
173 (3)	**ЗАВТРАК**	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (без сахара)	230	9,04	11,57	56,76	368,00	0,138	0,184	1,012	2,484	153,755	0,046	46,345	0	0,046	273,838	231,357	0	0	0
15	**ЗАВТРАК**	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
Н	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
382	**ЗАВТРАК**	Какао с молоком (без сахара)	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	0	0,02	216,34	124,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**500**	**21,71**	**21,51**	**75,39**	**675,5**	**0,254**	**0,424**	**2,732**	**3,714**	**493,475**	**0,118**	**91,185**	**0**	**0,1**	**507,778**	**499,417**	**0**	**0**	**0**
45	**ОБЕД**	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,012	0,024	11,31	0,3	17,298	0	16,986	0	0,072	151,86	16,662	0	0	0
102	**ОБЕД**	Суп картофельный с горохом (вегетарианский)	200	4,40	4,22	13,22	118,60	0,18	0,06	4,66	1,64	34,14	0	28,46	0	1,2	378,26	70,48	0	0	0
291	**ОБЕД**	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	0,1	0,14	6,02	1,98	46,34	0,02	54,04	0	1,56	284,74	175,34	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	**ОБЕД**	Чай (без сахара)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**740**	**27,59**	**17,49**	**68,48**	**701**	**0,372**	**0,224**	**22,01**	**5,86**	**126,498**	**0,02**	**123,986**	**0**	**2,832**	**822,86**	**342,282**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1240**	**49,3**	**39**	**143,87**	**1376,5**	**0,626**	**0,648**	**24,742**	**9,574**	**619,973**	**0,138**	**215,171**	**0**	**2,932**	**1330,638**	**841,699**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1240**	**49,3**	**39**	**143,87**	**1376,5**	**0,626**	**0,648**	**24,742**	**9,574**	**619,973**	**0,138**	**215,171**	**0**	**2,932**	**1330,638**	**841,699**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1240**	**49,3**	**39**	**143,87**	**1376,5**	**0,63**	**0,65**	**24,74**	**9,57**	**619,97**	**0,14**	**215,17**	**0**	**2,93**	**1330,64**	**841,7**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**14,33**	**25,5**	**41,81**															

Примечание: В салатах в период после 1 марта согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, производится замена сырых овощей на овощи прошедшие термическую обработку, свежая капуста на квашенную капусту.

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У					г										
День 2 (вторник)																					
302 (1)	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,90	43,79	276,25	0,238	0,136	0	5,168	16,796	0	153,935	0	0,034	294,236	231,12	0	0	0
290	ЗАВТРАК	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,09	1,44	0,91	38,9	0,04	13,14	0	0,01	154,3	90,5	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**510**	**24,8**	**17,44**	**61,26**	**575,63**	**0,328**	**0,226**	**3,98**	**6,838**	**77,696**	**0,04**	**182,435**	**0**	**0,044**	**467,716**	**360,375**	**0**	**0**	**0**
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вегетарианский)	200	2,16	2,28	13,96	94,60	0,08	0,04	6,6	0,9	23,36	0	21,82	0	0,98	385,14	54,06	0	0	0
128	ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	0,12	17,805	1,035	41,655	0,045	27,405	0	0,06	636,57	87,03	0	0	0
239	ОБЕД	Тефтели рыбные (с соусом)	100	9,18	8,22	11,76	148,75	0,08	0,09	1,6	0,7	54,72	0,02	22,26	0	0,05	177,35	118,38	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (без сахара)	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**790**	**20,82**	**20,63**	**76,62**	**732,89**	**0,426**	**0,274**	**36,805**	**5,755**	**171,515**	**0,065**	**113,005**	**0**	**1,57**	**1460,66**	**363,83**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1300**	**45,62**	**38,07**	**137,88**	**1308,52**	**0,754**	**0,5**	**40,785**	**12,593**	**249,211**	**0,105**	**295,44**	**0**	**1,614**	**1928,376**	**724,205**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1300**	**45,62**	**38,07**	**137,88**	**1308,52**	**0,754**	**0,5**	**40,785**	**12,593**	**249,211**	**0,105**	**295,44**	**0**	**1,614**	**1928,376**	**724,205**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1300**	**45,62**	**38,07**	**137,88**	**1308,52**	**0,75**	**0,5**	**40,78**	**12,59**	**249,21**	**0,1**	**295,44**	**0**	**1,61**	**1928,38**	**724,2**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**13,95**	**26,18**	**42,15**															

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 3 (среда)																					
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом (без сахара)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	0,1	0,2	1,325	0,575	152,35	0,075	23,075	0	0,05	213,63	134,3	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай (без сахара)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**500**	**10,25**	**19,84**	**63,05**	**546,02**	**0,14**	**0,21**	**1,345**	**1,295**	**174,27**	**0,115**	**37,575**	**0**	**0,08**	**224,625**	**174,7**	**0**	**0**	**0**
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	0,036	0,042	2,016	0,396	15,456	0	21,63	0	0,066	113,94	31,662	0	0	0
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,44	3,94	8,74	83,00	0,04	0,04	8,54	0,98	39,78	0	20,9	0	1,04	308,24	43,68	0	0	0
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0
295	ОБЕД	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190,00	0,08	0,08	0,66	0,95	44,21	0,03	14,98	0	0,01	153,62	68,22	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
342	ОБЕД	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод (без сахара)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0,02	94,4	11,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**790**	**21,72**	**21,7**	**94,2**	**833,8**	**0,266**	**0,177**	**13,916**	**5,331**	**139,771**	**0,03**	**108,105**	**0**	**1,151**	**710,775**	**292,907**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1290**	**31,97**	**41,54**	**157,25**	**1379,82**	**0,406**	**0,387**	**15,261**	**6,626**	**314,041**	**0,145**	**145,68**	**0**	**1,231**	**935,4**	**467,607**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1290**	**31,97**	**41,54**	**157,25**	**1379,82**	**0,406**	**0,387**	**15,261**	**6,626**	**314,041**	**0,145**	**145,68**	**0**	**1,231**	**935,4**	**467,607**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1290**	**31,97**	**41,54**	**157,25**	**1379,82**	**0,41**	**0,39**	**15,26**	**6,63**	**314,04**	**0,14**	**145,68**	**0**	**1,23**	**935,4**	**467,61**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**9,27**	**27,09**	**45,59**															

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 4 (четверг)																					
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,34	0,098	0,476	0,238	2,464	96,208	0,308	15,064	0	0,098	185,64	210,728	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**500**	**17,56**	**31,34**	**27,14**	**556,1**	**0,178**	**0,506**	**12,778**	**5,554**	**138,908**	**0,348**	**42,724**	**0**	**0,158**	**485,82**	**272,188**	**0**	**0**	**0**
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,80	0,08	0,04	6,7	0,74	23,32	0	19,34	0	0,98	381,24	45,38	0	0	0
285	ОБЕД	Макаронник с мясом	250	30,68	42,80	35,75	474,15	0,15	0,25	0	4,2	35,325	0,025	48,15	0	0,025	4548,275	295,5	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
342	ОБЕД	Компот из свежих плодов (без сахара)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0	0,9	0,96	14,18	0	5,14	0	0	112,44	4,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**790**	**38,52**	**48**	**77,29**	**873,23**	**0,366**	**0,314**	**18,1**	**8,12**	**99,625**	**0,025**	**107,83**	**0**	**1,485**	**5215,955**	**438,08**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1290**	**56,08**	**79,34**	**104,43**	**1429,33**	**0,544**	**0,82**	**30,878**	**13,674**	**238,533**	**0,373**	**150,554**	**0**	**1,643**	**5701,775**	**710,268**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1290**	**56,08**	**79,34**	**104,43**	**1429,33**	**0,544**	**0,82**	**30,878**	**13,674**	**238,533**	**0,373**	**150,554**	**0**	**1,643**	**5701,775**	**710,268**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1290**	**56,08**	**79,34**	**104,43**	**1429,33**	**0,54**	**0,82**	**30,88**	**13,67**	**238,53**	**0,37**	**150,55**	**0**	**1,64**	**5701,78**	**710,27**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**15,69**	**49,96**	**29,22**															

Категория: **Школьники 7-11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 5 (пятница)																					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой рисовой с маслом (без сахара)	240	5,83	12,24	38,18	286,85	0,072	0,192	1,344	0,528	148,68	0,072	34,416	0	0,048	203,976	157,872	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай (без сахара)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	13,69	18,56	52,98	508,19	0,118	0,252	1,504	1,428	344,2	0,124	55,916	0	0,082	229,576	295,272	0	0	0
52 (1)	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	0,006	161,88	24,378	0	0	0
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупой вегетарианский (перловой, овсяной, пшеничной)	200	1,58	2,16	9,68	68,60	0,08	0,04	6,6	0,7	21,36	0	18,22	0	0,98	371,32	44,78	0	0	0
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,83	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0
268	ОБЕД	Котлета мясная (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	0,05	0,11	0,22	1,81	35,7	0,02	36,84	0	0	136	124,64	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (без сахара)	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	27,09	25,24	94,91	835,26	0,432	0,294	11,11	10,442	136,536	0,02	232,825	0	1,016	1016,42	486,483	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	40,78	43,8	147,89	1343,45	0,55	0,546	12,614	11,87	480,736	0,144	288,741	0	1,098	1245,996	781,755	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1290	40,78	43,8	147,89	1343,45	0,55	0,546	12,614	11,87	480,736	0,144	288,741	0	1,098	1245,996	781,755	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1290	40,78	43,8	147,89	1343,45	0,55	0,55	12,61	11,87	480,74	0,14	288,74	0	1,1	1246	781,76	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,14	29,34	44,03															

Категория: **Школьники 7-11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 6 (понедельник)																					
173 (3)	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (без сахара)	230	9,04	11,57	56,76	368,00	0,138	0,184	1,012	2,484	153,755	0,05	46,345	0	0,046	273,838	231,357	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,05	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком (без сахара)	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	0	0,02	216,34	124,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**500**	**21,71**	**21,51**	**75,39**	**675,5**	**0,254**	**0,424**	**2,732**	**3,714**	**493,475**	**0,118**	**91,185**	**0**	**0,1**	**507,778**	**499,417**	**0**	**0**	**0**
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0
88	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	200	1,42	3,96	6,32	81,80	0,04	0,04	12,62	0,66	39,4	0	17,7	0	1	306,66	39,2	0	0	0
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0
261/262	ОБЕД	Печень тушенная (в соусе)	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	1,4	28,86	4,72	25,62	5,54	14,8	0	0,69	200,3	223,29	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	ОБЕД	Чай (без сахара)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**790**	**23,85**	**19,07**	**64,86**	**705,00**	**0,376**	**1,479**	**52**	**8,385**	**103,505**	**5,54**	**85,335**	**0**	**2,185**	**729,535**	**418,835**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1290**	**45,56**	**40,58**	**140,25**	**1380,5**	**0,63**	**1,903**	**54,732**	**12,099**	**596,98**	**5,658**	**176,52**	**0**	**2,285**	**1237,313**	**918,252**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1290**	**45,56**	**40,58**	**140,25**	**1380,5**	**0,63**	**1,903**	**54,732**	**12,099**	**596,98**	**5,658**	**176,52**	**0**	**2,285**	**1237,313**	**918,252**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1290**	**45,56**	**40,58**	**140,25**	**1380,5**	**0,63**	**1,903**	**54,732**	**12,099**	**596,98**	**5,658**	**176,52**	**0**	**2,285**	**1237,313**	**918,252**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**13,3**	**26,65**	**40,93**		**0,63**	**1,9**	**54,73**	**12,1**	**596,98**	**5,66**	**176,52**	**0**	**2,28**	**1237,31**	**918,25**	**0**	**0**	**0**

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 7 (вторник)																					
128	ЗАВТРАК	Пюре картофельное	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	0,12	17,805	1,035	41,655	0,045	27,405	0	0,06	636,57	87,03	0	0	0
290	ЗАВТРАК	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,09	1,44	0,91	38,9	0,04	13,14	0	0,01	154,3	90,5	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	18,56	20,09	45,25	519,24	0,27	0,23	31,785	4,905	118,555	0,085	64,905	0	0,1	1088,05	227,29	0	0	0
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,012	0,024	11,31	0,3	17,298	0	16,986	0	0,072	151,86	16,662	0	0	0
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,80	0,08	0,04	6,7	0,74	23,32	0	19,34	0	0,98	381,24	45,38	0	0	0
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,03	0	0,81	12,15	0,03	8,145	0	0,015	37,29	37,575	0	0	0
297	ОБЕД	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят (с соусом)	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,04	0,11	1,93	1	48,42	0,05	13,93	0	0,04	122,64	82,51	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
342	ОБЕД	Компот из свежих плодов (без сахара)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0	0,9	0,96	14,18	0	5,14	0	0	112,44	4,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	26,45	30,87	80,83	861	0,292	0,204	20,84	5,49	133,768	0,08	86,741	0	1,107	805,47	263,727	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	45,01	50,96	126,08	1380,24	0,562	0,434	52,625	10,395	252,323	0,165	151,646	0	1,207	1893,52	491,017	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1380	45,01	50,96	126,08	1380,24	0,562	0,434	52,625	10,395	252,323	0,165	151,646	0	1,207	1893,52	491,017	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1380	45,01	50,96	126,08	1380,24	0,56	0,43	52,62	10,4	252,32	0,16	151,65	0	1,21	1893,52	491,02	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				13,04	33,23	36,54															

Категория: **Школьники 7-11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 8 (среда)																					
183	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом (без сахара)	240	10,39	14,86	40,20	337,15	0,24	0,336	1,872	3,288	209,81	0,072	113,4	0	0,048	407,04	280,848	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай (без сахара)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	14,48	22,63	55,34	575,87	0,29	0,346	1,892	4,118	234,028	0,112	131,2	0	0,078	418,04	329,948	0	0	0
52 (1)	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	0,006	161,88	24,378	0	0	0
99	ОБЕД	Суп из овощей (вегетарианский)	200	1,28	4,00	7,32	76,20	0,06	0,04	8,3	0,62	27,88	0	16,6	0	0,98	307,28	39,42	0	0	0
199	ОБЕД	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,285	0,12	0	3,9	110,37	0,03	56,64	0	0,015	719,1	295,08	0	0	0
268	ОБЕД	Шницель из мяса (с соусом)	100	15,00	22,00	13,02	312,73	0,07	0,15	0,31	2,55	39,22	0,04	50,71	0	0,03	179,02	171,64	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
342	ОБЕД	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод (без сахара)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0,02	94,4	11,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	36,27	37,13	86,97	989,54	0,507	0,334	15,3	10,342	237,706	0,07	170,63	0	1,051	1461,68	618,918	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	50,75	59,76	142,31	1565,41	0,797	0,68	17,192	14,46	471,734	0,182	301,83	0	1,129	1879,72	948,866	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1290	50,75	59,76	142,31	1565,41	0,797	0,68	17,192	14,46	471,734	0,182	301,83	0	1,129	1879,72	948,866	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1290	50,75	59,76	142,31	1565,41	0,8	0,68	17,19	14,46	471,73	0,18	301,83	0	1,13	1879,72	948,87	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,97	34,36	36,36															

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 9 (четверг)																					
285	**ЗАВТРАК**	Макаронник с мясом	250	30,68	42,80	35,75	474,15	0,15	0,25	0	4,2	35,325	0,025	48,15	0	0,025	4548,275	295,5	0	0	0
70/71	**ЗАВТРАК**	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,018	0,012	5,25	0,27	4,2	0	6	0	0,24	87	7,8	0	0	0
Н	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
377	**ЗАВТРАК**	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**520**	**34,29**	**43,28**	**51,43**	**630,13**	**0,208**	**0,262**	**7,79**	**5,23**	**61,525**	**0,025**	**69,51**	**0**	**0,265**	**4654,455**	**342,06**	**0**	**0**	**0**
62	**ОБЕД**	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	0,036	0,042	2,016	0,396	15,456	0	21,63	0	0,066	113,94	31,662	0	0	0
101	**ОБЕД**	Суп картофельный с крупой вегетарианский (перловой, овсяной, пшеничной)	200	1,58	2,16	9,68	68,60	0,08	0,04	6,6	0,7	21,36	0	18,22	0	0,98	371,32	44,78	0	0	0
291	**ОБЕД**	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	0,1	0,14	6,02	1,98	46,34	0,02	54,04	0	1,56	284,74	175,34	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
349	**ОБЕД**	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	0	0,24	229,8	23,44	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**740**	**25,32**	**13,59**	**86,13**	**741,24**	**0,316**	**0,242**	**15,356**	**5,456**	**134,036**	**0,02**	**134,55**	**0**	**2,846**	**999,8**	**352,422**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1260**	**59,61**	**56,87**	**137,56**	**1371,37**	**0,524**	**0,504**	**23,146**	**10,686**	**195,561**	**0,045**	**204,06**	**0**	**3,111**	**5654,255**	**694,482**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1260**	**59,61**	**56,87**	**137,56**	**1371,37**	**0,524**	**0,504**	**23,146**	**10,686**	**195,561**	**0,045**	**204,06**	**0**	**3,111**	**5654,255**	**694,482**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1260**	**59,61**	**56,87**	**137,56**	**1371,37**	**0,52**	**0,5**	**23,15**	**10,69**	**195,56**	**0,04**	**204,06**	**0**	**3,11**	**5654,26**	**694,48**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**17,39**	**37,32**	**40,12**															

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 10 (пятница)																					
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом (без сахара)	240	6,62	12,19	47,40	327,26	0,12	0,144	1,056	0,912	145,824	0,048	40,584	0	0,048	219,96	170,976	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай (без сахара)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**500**	**14,48**	**18,51**	**62,2**	**548,6**	**0,166**	**0,204**	**1,216**	**1,812**	**341,344**	**0,1**	**62,084**	**0**	**0,082**	**245,56**	**308,376**	**0**	**0**	**0**
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	0,024	10,5	0,54	8,4	0	12	0	0,48	174	15,6	0	0	0
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вегетарианский)	200	2,16	2,28	13,96	94,60	0,08	0,04	6,6	0,9	23,36	0	21,82	0	0,98	385,14	54,06	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	0,12	17,81	1,035	41,655	0,045	27,405	0	0,06	636,57	87,03	0	0	0
281	ОБЕД	Биточки куриные (с соусом)	100	9,01	9,88	8,59	146,25	0,06	0,12	0,26	0,81	49,05	0,02	20,61	0	0,02	167,5	112,94	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
342	ОБЕД	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод (без сахара)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0,02	94,4	11,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**790**	**20,77**	**22,43**	**72,81**	**728,99**	**0,406**	**0,304**	**37,865**	**5,765**	**161,425**	**0,065**	**116,095**	**0**	**1,56**	**1457,61**	**358,03**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1290**	**35,25**	**40,94**	**135,01**	**1277,59**	**0,572**	**0,508**	**39,081**	**7,577**	**502,769**	**0,165**	**178,179**	**0**	**1,642**	**1703,17**	**666,406**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1290**	**35,25**	**40,94**	**135,01**	**1277,59**	**0,572**	**0,508**	**39,081**	**7,577**	**502,769**	**0,165**	**178,179**	**0**	**1,642**	**1703,17**	**666,406**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1290**	**35,25**	**40,94**	**135,01**	**1277,59**	**0,57**	**0,51**	**39,08**	**7,58**	**502,77**	**0,16**	**178,18**	**0**	**1,64**	**1703,17**	**666,41**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**11,04**	**28,84**	**42,27**															