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 пищевой аллергией на рыбу и рыбные продукты, 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 и сахаром)	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	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 с сахаром	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															
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	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
268	**ОБЕД**	Биточки мясные (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
348	**ОБЕД**	Компот из плодов или ягод сушеных	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**	**26,64**	**34,41**	**77,88**	**896,87**	**0,416**	**0,334**	**35,515**	**7,605**	**156,015**	**0,085**	**141,455**	**0**	**1,55**	**1462,33**	**417,09**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1300**	**51,44**	**51,85**	**139,14**	**1472,5**	**0,744**	**0,56**	**39,495**	**14,443**	**233,711**	**0,125**	**323,89**	**0**	**1,594**	**1930,046**	**777,465**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1300**	**51,44**	**51,85**	**139,14**	**1472,5**	**0,744**	**0,56**	**39,495**	**14,443**	**233,711**	**0,125**	**323,89**	**0**	**1,594**	**1930,046**	**777,465**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1300**	**51,44**	**51,85**	**139,14**	**1472,5**	**0,74**	**0,56**	**39,49**	**14,44**	**233,71**	**0,12**	**323,89**	**0**	**1,59**	**1930,05**	**777,46**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**13,97**	**31,69**	**37,8**															

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 и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	0,088	0,176	1,166	0,506	134,068	0,066	20,306	0	0,044	187,99	118,184	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 с сахаром	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
Н (1)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	12,82	22,9	85,16	672,13	0,168	0,186	1,186	1,626	172,388	26,106	40,806	0	0,074	198,99	193,384	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	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:			1300	34,54	44,6	179,36	1505,93	0,434	0,363	15,102	6,957	312,159	26,136	148,911	0	1,225	909,765	486,291	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1300	34,54	44,6	179,36	1505,93	0,434	0,363	15,102	6,957	312,159	26,136	148,911	0	1,225	909,765	486,291	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1300	34,54	44,6	179,36	1505,93	0,43	0,36	15,1	6,96	312,16	26,14	148,91	0	1,23	909,76	486,29	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				9,17	26,65	47,64															

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 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	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 (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 (яблоки)	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 и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41	290,99	0,066	0,176	1,166	0,506	130,394	0,066	30,118	0	0,044	178,772	138,138	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 с сахаром	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
Н (1)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**520**	**16,36**	**21,55**	**86,09**	**678,13**	**0,152**	**0,236**	**1,326**	**1,806**	**342,314**	**26,118**	**57,618**	**0**	**0,078**	**204,372**	**310,338**	**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	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:			**1310**	**43,45**	**46,79**	**181**	**1513,39**	**0,584**	**0,53**	**12,436**	**12,248**	**478,85**	**26,138**	**290,443**	**0**	**1,094**	**1220,792**	**796,821**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1310**	**43,45**	**46,79**	**181**	**1513,39**	**0,584**	**0,53**	**12,436**	**12,248**	**478,85**	**26,138**	**290,443**	**0**	**1,094**	**1220,792**	**796,821**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1310**	**43,45**	**46,79**	**181**	**1513,39**	**0,58**	**0,53**	**12,44**	**12,25**	**478,85**	**26,14**	**290,44**	**0**	**1,09**	**1220,79**	**796,82**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**11,48**	**27,83**	**47,84**															

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 и сахаром)	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	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 с сахаром	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**	**1,9**	**54,73**	**12,1**	**596,98**	**5,66**	**176,52**	**0**	**2,28**	**1237,31**	**918,25**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**13,3**	**26,65**	**40,93**															

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)																					
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	16,71	11,39	52,67	380,62	0,06	0,255	1,965	1,02	153,21	0,075	29,565	0	0,06	194,1	208,875	0	0	0
337	ЗАВТРАК	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	0	0	0,27	0,159	2,634	0	0,609	0	0,003	19,014	1,437	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	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:			**520**	**20,42**	**12,24**	**82,12**	**597,79**	**0,13**	**0,275**	**14,775**	**4,139**	**193,844**	**0,075**	**54,534**	**0**	**0,093**	**510,294**	**260,072**	**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 (яблоки)	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:			**1310**	**46,87**	**43,11**	**162,95**	**1458,79**	**0,422**	**0,479**	**35,615**	**9,629**	**327,612**	**0,155**	**141,275**	**0**	**1,2**	**1315,764**	**523,799**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1310**	**46,87**	**43,11**	**162,95**	**1458,79**	**0,422**	**0,479**	**35,615**	**9,629**	**327,612**	**0,155**	**141,275**	**0**	**1,2**	**1315,764**	**523,799**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1310**	**46,87**	**43,11**	**162,95**	**1458,79**	**0,42**	**0,48**	**35,62**	**9,63**	**327,61**	**0,16**	**141,28**	**0**	**1,2**	**1315,76**	**523,8**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**12,85**	**26,6**	**44,68**															

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 или сахаром)	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 с сахаром	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	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	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	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					г										
День 10 (пятница)																					
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,132	0,968	0,836	133,672	0,044	37,202	0	0,044	201,63	156,728	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 с сахаром	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
Н (1)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**520**	**17,33**	**22,02**	**86,13**	**687,13**	**0,196**	**0,192**	**1,128**	**2,136**	**345,592**	**26,096**	**64,702**	**0**	**0,078**	**227,23**	**328,928**	**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	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:			**1310**	**38,1**	**44,45**	**158,94**	**1416,12**	**0,602**	**0,496**	**38,993**	**7,901**	**507,017**	**26,161**	**180,797**	**0**	**1,638**	**1684,84**	**686,958**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1310**	**38,1**	**44,45**	**158,94**	**1416,12**	**0,602**	**0,496**	**38,993**	**7,901**	**507,017**	**26,161**	**180,797**	**0**	**1,638**	**1684,84**	**686,958**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1310**	**38,1**	**44,45**	**158,94**	**1416,12**	**0,6**	**0,5**	**38,99**	**7,9**	**507,02**	**26,16**	**180,8**	**0**	**1,64**	**1684,84**	**686,96**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**10,76**	**28,25**	**44,89**															