Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "НПК СПЕЦПИТАНИЕ"
_____/Д.В.Шадрин/
«__» _____2024 г.
ИП Болквадзе
_____/Л.Ф.Болквадзе/

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, 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 2024 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
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:			**500**	**17,75**	**17,99**	**71,51**	**612,76**	**0,194**	**0,244**	**3,692**	**3,554**	**354,055**	**0,098**	**72,005**	**0**	**0,08**	**310,618**	**378,817**	**0**	**0**	**0**
70/71	**ОБЕД**	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	0,396	156	21	0	0	0
102	**ОБЕД**	Суп картофельный с бобовыми (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 (2)	**ОБЕД**	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	0,125	0,175	7,525	2,475	57,925	0,025	67,55	0	1,95	355,925	219,175	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**	**31,71**	**18,22**	**75,76**	**753,57**	**0,397**	**0,247**	**18,505**	**6,535**	**126,785**	**0,025**	**129,51**	**0**	**3,546**	**898,185**	**390,455**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1290**	**49,46**	**36,21**	**147,27**	**1366,33**	**0,591**	**0,491**	**22,197**	**10,089**	**480,84**	**0,123**	**201,515**	**0**	**3,626**	**1208,803**	**769,272**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1290**	**49,46**	**36,21**	**147,27**	**1366,33**	**0,591**	**0,491**	**22,197**	**10,089**	**480,84**	**0,123**	**201,515**	**0**	**3,626**	**1208,803**	**769,272**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1290**	**49,46**	**36,21**	**147,27**	**1366,33**	**0,59**	**0,49**	**22,2**	**10,09**	**480,84**	**0,12**	**201,52**	**0**	**3,63**	**1208,8**	**769,27**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**14,48**	**23,85**	**43,11**															

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)																					
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,40	0,08	0,12	0,22	1,24	295,2	0,12	20,32	0	0,08	69,92	202,08	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
Н (2)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,05	0	0	0,5	20,5	32,5	7,5	0	0	0	43,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**500**	**21,86**	**22,09**	**83,72**	**714,41**	**0,18**	**0,12**	**2,76**	**2,61**	**340**	**32,62**	**46,48**	**0**	**0,08**	**89,1**	**293,04**	**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
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	17,805	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	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**	**20,95**	**22,46**	**78,1**	**755,45**	**0,402**	**0,274**	**37,615**	**5,515**	**180,413**	**0,065**	**117,991**	**0**	**1,162**	**1438,52**	**364,892**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1290**	**42,81**	**44,55**	**161,82**	**1469,86**	**0,582**	**0,394**	**40,375**	**8,125**	**520,413**	**32,685**	**164,471**	**0**	**1,242**	**1527,62**	**657,932**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1290**	**42,81**	**44,55**	**161,82**	**1469,86**	**0,582**	**0,394**	**40,375**	**8,125**	**520,413**	**32,685**	**164,471**	**0**	**1,242**	**1527,62**	**657,932**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1290**	**42,81**	**44,55**	**161,82**	**1469,86**	**0,58**	**0,39**	**40,38**	**8,12**	**520,41**	**32,68**	**164,47**	**0**	**1,24**	**1527,62**	**657,93**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**11,65**	**27,28**	**44,04**															

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)	240	6,98	12,24	37,01	286,85	0,096	0,192	1,344	0,528	152,88	0,072	23,208	0	0,048	214,51	135,072	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**	**11,07**	**20,01**	**52,15**	**525,57**	**0,146**	**0,202**	**1,364**	**1,358**	**177,1**	**0,112**	**41,008**	**0**	**0,078**	**225,512**	**184,172**	**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
377	ОБЕД	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:			**790**	**21,4**	**21,56**	**79,7**	**773,06**	**0,266**	**0,177**	**13,756**	**4,851**	**132,011**	**0,03**	**99,205**	**0**	**1,131**	**635,555**	**285,667**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1290**	**32,47**	**41,57**	**131,85**	**1298,63**	**0,412**	**0,379**	**15,12**	**6,209**	**309,111**	**0,142**	**140,213**	**0**	**1,209**	**861,067**	**469,839**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1290**	**32,47**	**41,57**	**131,85**	**1298,63**	**0,412**	**0,379**	**15,12**	**6,209**	**309,111**	**0,142**	**140,213**	**0**	**1,209**	**861,067**	**469,839**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1290**	**32,47**	**41,57**	**131,85**	**1298,63**	**0,41**	**0,38**	**15,12**	**6,21**	**309,11**	**0,14**	**140,21**	**0**	**1,21**	**861,07**	**469,84**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**10**	**28,81**	**40,61**															

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	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	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	0,396	156	21	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
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**	**38,43**	**47,8**	**63,19**	**813,25**	**0,322**	**0,302**	**13,02**	**7,36**	**93,365**	**0,025**	**100,99**	**0**	**1,401**	**5093,515**	**441,68**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1290**	**55,99**	**79,14**	**90,33**	**1369,35**	**0,5**	**0,808**	**25,798**	**12,914**	**232,273**	**0,373**	**143,714**	**0**	**1,559**	**5579,335**	**713,868**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1290**	**55,99**	**79,14**	**90,33**	**1369,35**	**0,5**	**0,808**	**25,798**	**12,914**	**232,273**	**0,373**	**143,714**	**0**	**1,559**	**5579,335**	**713,868**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1290**	**55,99**	**79,14**	**90,33**	**1369,35**	**0,5**	**0,81**	**25,8**	**12,91**	**232,27**	**0,37**	**143,71**	**0**	**1,56**	**5579,34**	**713,87**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**16,36**	**52,01**	**26,39**															

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)	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 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**	**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	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**	**31,75**	**34,72**	**96,94**	**984,24**	**0,452**	**0,334**	**11,2**	**11,182**	**140,056**	**0,04**	**246,695**	**0**	**1,046**	**1059,44**	**533,483**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1290**	**45,44**	**53,28**	**149,92**	**1492,43**	**0,57**	**0,586**	**12,704**	**12,61**	**484,256**	**0,164**	**302,611**	**0**	**1,128**	**1289,016**	**828,755**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1290**	**45,44**	**53,28**	**149,92**	**1492,43**	**0,57**	**0,586**	**12,704**	**12,61**	**484,256**	**0,164**	**302,611**	**0**	**1,128**	**1289,016**	**828,755**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1290**	**45,44**	**53,28**	**149,92**	**1492,43**	**0,57**	**0,59**	**12,7**	**12,61**	**484,26**	**0,16**	**302,61**	**0**	**1,13**	**1289,02**	**828,76**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за				**12,18**	**32,13**	**40,18**															

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	**ЗАВТРАК**	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	230	9,45	12,12	48,53	341,71	0,161	0,184	1,058	2,553	160,747	0,07	48,553	0	0,046	286,557	242,374	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
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:			**500**	**18,16**	**18,54**	**63,28**	**586,47**	**0,217**	**0,244**	**3,738**	**3,623**	**361,047**	**0,121**	**74,213**	**0**	**0,08**	**323,337**	**389,834**	**0**	**0**	**0**
70/71	**ОБЕД**	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	0,396	156	21	0	0	0
101	**ОБЕД**	Суп картофельный с рисовой крупой (вегетарианский)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,1	0,05	8,25	0,875	26,7	0	22,775	0	1,225	464,15	55,975	0	0	0
143	**ОБЕД**	Рагу из овощей	200	3,38	20,94	16,38	270,48	0,12	0,12	23,82	1,14	70,78	0,08	30,98	0	2,34	504,12	85,72	0	0	0
279	**ОБЕД**	Тефтеля мясная (с соусом)	100	6,78	7,54	8,58	129,09	0,05	0,06	0,37	0,62	21,5	0,03	15	0	0,02	137,82	75,58	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:			**890**	**18,27**	**32,1**	**54,92**	**738,62**	**0,362**	**0,242**	**38,76**	**5,055**	**153,7**	**0,11**	**102,255**	**0**	**3,981**	**1270,09**	**318,075**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1390**	**36,43**	**50,64**	**118,2**	**1325,09**	**0,579**	**0,486**	**42,498**	**8,678**	**514,747**	**0,231**	**176,468**	**0**	**4,061**	**1593,427**	**707,909**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1390**	**36,43**	**50,64**	**118,2**	**1325,09**	**0,579**	**0,486**	**42,498**	**8,678**	**514,747**	**0,231**	**176,468**	**0**	**4,061**	**1593,427**	**707,909**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1390**	**36,43**	**50,64**	**118,2**	**1325,09**	**0,58**	**0,49**	**42,5**	**8,68**	**514,75**	**0,23**	**176,47**	**0**	**4,06**	**1593,43**	**707,91**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**11**	**34,39**	**35,68**															

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 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**
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
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
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
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**	**24,39**	**19,12**	**87,61**	**807**	**0,416**	**1,497**	**37,876**	**8,961**	**109,141**	**5,54**	**101,625**	**0**	**1,751**	**823,655**	**450,037**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1310**	**44,81**	**31,36**	**169,73**	**1404,79**	**0,546**	**1,772**	**52,651**	**13,1**	**302,985**	**5,615**	**156,159**	**0**	**1,844**	**1333,949**	**710,109**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1310**	**44,81**	**31,36**	**169,73**	**1404,79**	**0,546**	**1,772**	**52,651**	**13,1**	**302,985**	**5,615**	**156,159**	**0**	**1,844**	**1333,949**	**710,109**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1310**	**44,81**	**31,36**	**169,73**	**1404,79**	**0,55**	**1,77**	**52,65**	**13,1**	**302,98**	**5,62**	**156,16**	**0**	**1,84**	**1333,95**	**710,11**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**12,76**	**20,09**	**48,33**															

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)																					
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	240	9,86	12,65	50,64	356,57	0,168	0,192	1,104	2,664	167,74	0,072	50,664	0	0,048	299,016	252,912	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**	**13,95**	**20,42**	**65,78**	**595,29**	**0,218**	**0,202**	**1,124**	**3,494**	**191,956**	**0,112**	**68,464**	**0**	**0,078**	**310,016**	**302,012**	**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
377	ОБЕД	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:			**790**	**35,95**	**36,99**	**72,47**	**928,8**	**0,507**	**0,334**	**15,14**	**9,862**	**229,946**	**0,07**	**161,73**	**0**	**1,031**	**1386,46**	**611,678**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1290**	**49,9**	**57,41**	**138,25**	**1524,09**	**0,725**	**0,536**	**16,264**	**13,356**	**421,902**	**0,182**	**230,194**	**0**	**1,109**	**1696,476**	**913,69**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1290**	**49,9**	**57,41**	**138,25**	**1524,09**	**0,725**	**0,536**	**16,264**	**13,356**	**421,902**	**0,182**	**230,194**	**0**	**1,109**	**1696,476**	**913,69**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1290**	**49,9**	**57,41**	**138,25**	**1524,09**	**0,72**	**0,54**	**16,26**	**13,36**	**421,9**	**0,18**	**230,19**	**0**	**1,11**	**1696,48**	**913,69**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**13,1**	**33,9**	**36,28**															

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	0,34	0,03	1,05	6,00	0,006	0,006	3,15	0,24	3	0	4,5	0	0,198	78	10,5	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
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:			**520**	**34,24**	**43,25**	**51,6**	**629,49**	**0,196**	**0,256**	**3,17**	**5,14**	**57,845**	**0,025**	**67,15**	**0**	**0,223**	**4634,275**	**343,4**	**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
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**	**25,37**	**15,49**	**83**	**727,98**	**0,292**	**0,224**	**24,65**	**5,36**	**135,878**	**0,02**	**129,906**	**0**	**2,852**	**1037,72**	**337,422**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1260**	**59,61**	**58,74**	**134,6**	**1357,47**	**0,488**	**0,48**	**27,82**	**10,5**	**193,723**	**0,045**	**197,056**	**0**	**3,075**	**5671,995**	**680,822**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1260**	**59,61**	**58,74**	**134,6**	**1357,47**	**0,488**	**0,48**	**27,82**	**10,5**	**193,723**	**0,045**	**197,056**	**0**	**3,075**	**5671,995**	**680,822**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1260**	**59,61**	**58,74**	**134,6**	**1357,47**	**0,49**	**0,48**	**27,82**	**10,5**	**193,72**	**0,04**	**197,06**	**0**	**3,08**	**5672**	**680,82**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**17,57**	**38,94**	**39,66**															

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 и сахаром)	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 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**	**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	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	0,396	156	21	0	0	0
88	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	200	1,42	3,96	6,32	71,80	0,04	0,04	12,62	0,66	39,4	0	17,7	0	1	306,66	39,2	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	135,825	0	0,03	259,62	203,925	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**	**25,54**	**20,99**	**85,65**	**775,88**	**0,402**	**0,292**	**21,88**	**8,99**	**148,23**	**0,02**	**217,395**	**0**	**1,466**	**984,18**	**465,465**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1290**	**40,02**	**39,5**	**147,85**	**1324,48**	**0,568**	**0,496**	**23,096**	**10,802**	**489,574**	**0,12**	**279,479**	**0**	**1,548**	**1229,74**	**773,841**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1290**	**40,02**	**39,5**	**147,85**	**1324,48**	**0,568**	**0,496**	**23,096**	**10,802**	**489,574**	**0,12**	**279,479**	**0**	**1,548**	**1229,74**	**773,841**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1290**	**40,02**	**39,5**	**147,85**	**1324,48**	**0,57**	**0,5**	**23,1**	**10,8**	**489,57**	**0,12**	**279,48**	**0**	**1,55**	**1229,74**	**773,84**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**12,09**	**26,84**	**44,65**															