

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "АРКАДА"

/А.Б.Стависский/

«__» _____ 2025 г.

ИП Болквдзе

/Л.Ф.Болквдзе/

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 12 лет с ограниченными возможностями здоровья, 10-ти дневное.

С использованием:

*Сборник рецептов 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 2025 год.

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	B-с-г, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 1 (понедельник)																					
173 (2)	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400,00	0,15	0,2	1,1	2,7	167,13	0,05	50,375	0	0,05	297,65	251,475	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	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:			530	20,86	21,95	76,45	680,76	0,209	0,29	3,85	3,87	455,425	0,128	79,535	0	0,101	343,23	448,935	0	0	0
389	ЗАВТРАК 2	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0,88	260	35	0	0	0
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (вегетарианский)	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,225	0,075	5,825	2,05	42,675	0	35,575	0	1,5	472,825	88,1	0	0	0
291	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	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
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	34,05	19,41	80,68	814,6	0,46	0,27	23,87	7,375	141,62	0,025	145,925	0	4,11	1096,75	430,775	0	0	0
428	ПОЛДНИК	Булочка школьная	130	10,86	4,16	58,30	314,17	0,195	0,091	0	1,911	29,25	0	42,029	0	0	152,971	99,879	0	0	0
377	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	220	0,13	0,02	15,07	61,45	0	0	2,794	0,352	14,08	0	2,376	0	0	21,098	4,356	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	10,99	4,18	73,37	375,62	0,195	0,091	2,794	2,263	43,33	0	44,405	0	0	174,069	104,235	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1970	85,9	47,54	288,5	2200,98	1,424	1,211	230,514	23,508	780,375	0,153	509,865	0	10,211	6414,049	1623,945	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1970	85,9	47,54	288,5	2200,98	1,424	1,211	230,514	23,508	780,375	0,153	509,865	0	10,211	6414,049	1623,945	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1970	85,9	47,54	288,5	2200,98	1,42	1,21	230,51	23,51	780,38	0,15	509,86	0	10,21	6414,05	1623,94	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				15,61	19,44	52,43															

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 квашеную капусту.

№ 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-кар, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
					Б	Ж	У															
День 2 (вторник)																						
204	ЗАВТРАК		Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,53	367,84	0,088	0,132	0,242	1,364	324,72	0,132	22,352	0	0,068	76,912	222,288	0	0	0
N	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
N (3)	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:				620	23,21	23,68	87,13	747,85	0,188	0,132	2,782	2,734	369,62	0,232	48,512	0	0,088	96,092	313,248	0	0	0
3	ЗАВТРАК 2		Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,048	0,084	0,132	0,588	167,04	0,072	11,34	0	0,048	51,12	115,2	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2		Чай с сахаром	200	0,05	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:				260	7,02	9,98	31,76	244,22	0,048	0,084	0,152	0,848	177,36	0,072	12,64	0	0,048	59,12	117,8	0	0	0
45	ОБЕД		Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	0,04	18,85	0,5	28,83	0	26,31	0	0,12	253,1	27,77	0	0	0
103	ОБЕД		Суп картофельный с макаронными изделиями (вегетарианский)	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,1	0,05	8,25	1,125	29,2	0	27,275	0	1,225	481,425	67,575	0	0	0
128	ОБЕД		Картофельное пюре (с маслом)	200	4,14	12,20	23,98	230,48	0,2	0,16	23,74	1,38	55,54	0,06	36,54	0	0,08	848,76	116,04	0	0	0
239	ОБЕД		Треска рыбные (с соусом)	120	11,02	9,86	14,11	178,50	0,096	0,108	1,92	0,84	65,664	0,024	26,712	0	0,05	212,82	142,056	0	0	0
N	ОБЕД		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
N	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 сухих	200	0,32	0,02	28,84	119,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				960	25,68	29,12	92,66	913,69	0,506	0,358	53,06	6,535	224,91									

Категория: Ст.школьници

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, 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)	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	213,625	134,3	0	0	0	
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0,02	0	0,04	4,8	0,08	0	0	0,06	6	6	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:				520	11,12	27,19	63,39	635,4	0,15	0,22	1,345	1,425	178,97	0,155	40,875	0	0,11	227,625	186,4	0	0	0
338	ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	0,07	3,36	0,66	25,76	0	36,05	0	0,11	189,9	52,77	0	0	0	
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	0,05	10,675	1,225	49,725	0	26,125	0	1,3	385,3	54,6	0	0	0	
304	ОБЕД	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,02	0	0,7	1,82	0	21,78	0	0,02	54,1	81,26	0	0	0	
295	ОБЕД	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	120	12,06	13,61	14,26	228,00	0,096	0,096	0,792	1,14	53,052	0,036	17,976	0	0,012	184,344	81,864	0	0	0	
Н	ОБЕД	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	
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:				960	26,26	26,75	101,29	957,77	0,336	0,236	17,367	5,835	163,857	0,036	130,591	0	1,442	832,824	360,354	0	0	0
410	ПОЛДНИК	Ватрушка с джемом	130	16,65	9,89	52,69	364,73	0,143	0,221	0,078	1,625	91,728	0,065	39	0	0,026	153,114	162,864	0	0	0	
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				350	16,72	9,91	68,05	426,13	0,143	0,221	0,1	1,911	103,08	0,065	40,43	0	0,026	161,914	165,724	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				2030	54,9	64,65	252,33	2113,3	0,689	0,717	38,812	13,571	477,907	0,256	229,896	0	1,638	1778,363	734,478	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				2030	54,9	64,65	252,33	2113,3	0,689	0,717	38,812	13,571	477,907	0,256	229,896	0	1,638	1778,363	734,478	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				2030	54,9	64,65	252,33	2113,3	0,69	0,72	38,81	13,57	477,91	0,26	229,9	0	1,64	1778,36	734,48	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				10,39	27,53	47,76																

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-кар, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	So, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 6 (пятница)																					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	6,08	12,75	39,77	298,80	0,075	0,2	1,4	0,55	154,88	0,075	35,85	0	0,05	212,475	164,45	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	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:			530	17,05	22,12	54,78	579,52	0,134	0,29	1,63	1,66	440,695	0,153	64,15	0	0,101	246,875	360,55	0	0	0
389	ЗАВТРАК 2	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	840	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	840	0	0	0
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	0,04	6,65	1,32	35,46	0	20,7	0	0,01	269,8	40,63	0	0	0
		Суп картофельный с крупой вегетарианский (перловой, овсяной, пшеничной)	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	484,15	55,975	0	0	0
101	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,16	0	6,08	19,76	0	181,1	0	0,04	346,16	271,9	0	0	0
302	ОБЕД	Котлета мясная (с соусом)	120	18,00	26,40	15,62	375,28	0,084	0,18	0,372	3,06	47,064	0,048	60,852	0	0,036	214,824	205,968	0	0	0
268	ОБЕД	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
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
Н	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
348	ОБЕД		960	39,36	44,19	118,35	1205,69	0,574	0,43	15,572	14,025	174,664	0,048	138,247	0	1,311	1382,534	671,933	0	0	0
428	ПОЛДНИК	Булочка школьная	130	10,86	4,16	58,30	314,17	0,195	0,091	0	1,911	29,25	0	42,029	0	0	152,971	99,879	0	0	0
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	10,93	4,18	73,66	375,57	0,195	0,091	0,022	2,197	40,802	0	43,459	0	0	161,771	102,739	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2040	87,34	72,49	304,79	2490,78	1,463	1,371	217,224	27,882	795,961	0,201	665,856	0	7,412	6591,18	1775,222	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2040	87,34	72,49	304,79	2490,78	1,463	1,371	217,224	27,882	795,961	0,201	665,856	0	7,412	6591,18	1775,222	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2040	87,34	72,49	304,79	2490,78	1,46	1,37	217,22	27,88	795,96	0,2	665,86	0	7,41	6591,18	1775,22	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				14,03	26,19	48,95															

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, 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 пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	250	9,88	12,60	58,12	385,22	0,175	0,2	1,25	2,8	168,03	0,05	50,95	0	0,05	311,4	252,275	0	0	0	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порцирами) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	0	0	0	
N	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:				630	20,91	21,97	72,67	665,98	0,234	0,29	4	3,97	456,325	0,128	80,11	0	0,101	356,98	449,735	0	0	0
N (1)	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,68	165,80	0,04	0	0	4,0	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0	
376	ЗАВТРАК 2	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:				240	3,46	4,54	41,84	221,62	0,04	0	0,02	0,66	26,72	26	7,3	0	0	8	37,4	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы или помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0,66	260	35	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	Тестеля мясная (с соусом)	120	8,14	9,05	10,30	154,91	0,06	0,072	0,444	0,744	25,8	0,036	18	0	0,024	165,384	90,696	0	0	0	
N	ОБЕД	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	
N	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:				960	20,87	33,75	58,25	795,62	0,39	0,262	43,034	5,609	164,3	0,116	114,555	0	4,249	1401,654	355,891	0	0	0
424	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	130	9,46	16,28	57,10	413,40	0,156	0,078	0	1,69	25,74	0	35,62	0	0	136,76	91	0	0	0	
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				380	9,53	16,3	72,46	478,8	0,156	0,078	0,922	1,976	37,992	0	37,056	0	0	145,66	93,86	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				2080	54,77	76,56	245,42	2158,22	0,82	0,63	47,076	12,215	684,437	26,244	239,015	0	4,35	1912,194	936,886	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				2080	54,77	76,56	245,42	2158,22	0,82	0,63	47,076	12,215	684,437	26,244	239,015	0	4,35	1912,194	936,886	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				2080	54,77	76,56	245,42	2158,22	0,82	0,63	47,08	12,22	684,44	26,24	239,02	0	4,35	1912,19	936,89	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				10,15	31,93	45,49																

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, 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	200	22,28	15,18	70,22	507,50	0,08	0,34	2,62	1,36	204,28	0,1	39,42	0	0,08	258,6	276,5	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	0,809	0	0,003	19,014	1,437	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	Фрукты 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:			580	26,78	16,13	99,88	748,05	0,16	0,36	15,43	4,589	247,214	0,1	67,689	0	0,113	574,994	338,397	0	0	0
3	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,048	0,084	0,132	0,588	167,04	0,072	11,34	0	0,048	51,12	115,2	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	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:			260	7,02	9,98	31,76	244,22	0,048	0,084	0,152	0,848	177,36	0,072	12,64	0	0,048	59,12	117,8	0	0	0
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	0,07	3,36	0,66	25,76	0	36,05	0	0,11	189,9	52,77	0	0	0
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,1	0,05	8,375	0,925	29,15	0	24,175	0	1,225	476,55	56,725	0	0	0
304	ОБЕД	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,02	0	0,7	1,82	0	21,78	0	0,02	54,1	81,26	0	0	0
261/262	ОБЕД	Печень тушенная (в соусе)	120	15,19	10,51	4,57	190,80	0,228	1,68	34,632	5,664	30,744	6,648	17,76	0	0,828	240,36	267,948	0	0	0
Н	ОБЕД	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
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:			960	29,82	23,82	107,79	986,21	0,518	1,82	46,667	10,639	133,154	6,648	132,585	0	2,183	1048,51	556,163	0	0	0
406	ПОЛДНИК	Пирожок с картофелем	130	15,82	6,62	46,80	310,27	0,143	0,117	0,117	1,755	26,221	0,013	39,624	0	0,026	245,25	138,307	0	0	0
375	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	220	0,07	0,02																

Категория: Ст.школьници

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, 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)																					
		Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	250	9,88	12,60	58,12	385,22	0,175	0,2	1,25	2,8	168,03	0,05	50,95	0	0,05	311,4	252,275	0	0	0
173	ЗАВТРАК	Масло (полярным)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0,02	0	0,04	4,8	0,08	0	0	0,06	6	6	0	0	0
14	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:			620	14,05	27,62	73,39	689,94	0,225	0,22	1,27	3,65	194,645	0,13	68,75	0	0,11	325,4	304,375	0	0	0
338	ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	0,04	6,65	1,32	35,46	0	20,7	0	0,01	269,8	40,63	0	0	0
99	ОБЕД	Суп из овощей (вегетарианский)	250	1,60	5,00	9,15	95,25	0,075	0,05	10,38	0,775	34,85	0	20,75	0	1,225	384,1	49,275	0	0	0
199	ОБЕД	Пюре из бобовых с маслом	200	17,74	8,70	42,22	323,80	0,38	0,16	0	5,2	147,16	0,04	75,52	0	0,02	958,8	393,44	0	0	0
268	ОБЕД	Шницель из мяса (с соусом)	120	18,00	26,40	15,62	375,28	0,064	0,18	0,372	3,06	47,064	0,048	60,852	0	0,036	214,824	205,968	0	0	0
N	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	43,5	0	0	0	0
N	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	42,4	0	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:			960	45,06	47,07	90,96	1151,85	0,649	0,43	19,937	12,465	298,034	0,088	206,482	0	1,291	1846,704	779,173	0	0	0
410	ПОЛДНИК	Ватрушка с джемом	130	16,65	9,89	52,69	364,73	0,143	0,221	0,078	1,625	91,728	0,065	39	0	0,026	153,114	162,864	0	0	0
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	16,72	9,91	68,05	426,13	0,143	0,221	0,1	1,911	103,08	0,065	40,43	0	0,026	161,914	165,724	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2030	76,63	85,4	252	2361,92	1,077	0,911	41,307	22,426	627,759	0,283	333,662	0	1,487	2890,018	1271,272	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2030	76,63	85,4	252	2361,92	1,077	0,911	41,307	22,426	627,759	0,283	333,662	0	1,487	2890,018	1271,272	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2030	76,63	85,4	252	2361,92	1,08	0,91	41,31	22,43	627,76	0,28	333,66	0	1,49	2890,02	1271,27	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,98	32,54	42,68															

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-сат, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 9 (четверг)																					
285	ЗАВТРАК	Макароник 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)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0,66	260	35	0	0	0
H	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	55,6	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
N(1)	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	600	35,87	43,42	54	666,91	0,22	0,27	13,04	5,87	69,625	0,025	81,81	0	0,685	4827,455	377,96	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	34,8	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	0,04	18,85	0,5	28,83	0	26,31	0	0,12	253,1	27,77	0	0	0
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупной вегетарианский (перловой, овсяной, пшеничной)	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
291	ОБЕД	Глюз 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
H	ОБЕД	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
N	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	42,4	0	0	0	0
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,08	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	0,37	32,48	0	17,46	0	0,24	229,8	23,44	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
406	ПОЛДНИК	Пирожок с капустой	130	15,82	6,62	46,80	310,27	0,143	0,117	0,117	1,755	26,221	0,013	39,624	0	0,026	245,245	138,307	0	0	0
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					
2080			2080	86,54	74,65	255,08	2128,88	0,758	0,672	48,544	14,911	300,553	26,063	292,759	0	4,246	6392,475	968,787	0	0	0
ИТОГО ЗА ВСЁ ПЕРИОД:																					
2080			2080	86,54	74,65	255,08	2128,88	0,758	0,672	48,544	14,911	300,553	26,063	292,759	0	4,246	6392,475	968,787	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:																					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности																					
				16,26	31,56	47,93															

Категория: Ст. школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)															
				Б	Ж	У	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	в-кар, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.		
День 10 (пятница)																						
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,90	12,70	49,38	340,90	0,125	0,15	1,1	0,95	151,9	0,05	42,275	0	0,05	229,125	178,1	0	0	0	
175	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	284	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	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	0,28	10,32	0	1,3	0	0	8	2,8	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				630	17,87	22,07	64,39	621,62	0,184	0,24	1,33	2,06	437,72	0,128	70,575	0	0,101	263,525	374,2	0	0	0
338	ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы или помидоры) Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0,66	260	35	0	0	0	
88	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	0,05	15,775	0,825	49,25	0	22,125	0	1,25	383,325	49	0	0	0	
302	ОБЕД	Биточки куриные (с соусом)	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,16	0	6,08	19,76	0	181,1	0	0,04	346,16	271,9	0	0	0	
281	ОБЕД	Хлеб пшеничный	120	10,81	11,86	10,31	175,50	0,072	0,144	0,312	0,972	58,86	0,024	24,732	0	0,024	201	135,528	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-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	
Н	ОБЕД	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	400	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		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:				960	31,79	26,13	103,44	935,71	0,512	0,374	29,287	11,267	179,13	0,024	280,517	0	1,994	1284,885	588,528	0	0	0
424	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	130	9,46	16,28	57,10	413,40	0,156	0,078	0	1,69	25,74	0	35,62	0	0	136,76	91	0	0	0	
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				350	9,53	16,3	72,46	474,8	0,156	0,078	0,022	1,976	37,092	0	37,05	0	0	145,56	93,86	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				2040	59,99	65,3	259,89	2126,13	0,912	0,732	50,639	19,703	685,942	0,152	406,142	0	2,155	2249,97	1078,588	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				2040	59,99	65,3	259,89	2126,13	0,912	0,732	50,639	19,703	685,942	0,152	406,142	0	2,155	2249,97	1078,588	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				2040	59,99	65,3	259,89	2126,13	0,91	0,73	50,64	19,7	685,94	0,15	406,14	0	2,15	2249,97	1078,59	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				11,29	27,64	48,89																