

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "АРКАДА"

/А.Б.Ставиский/

«12» *декабря* 2026 г.

ИП Болквалдзе для документа

/Л.Ф.Болквалдзе/

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 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 2026 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 (2)	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	153,76	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	
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	
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	17,69	17,99	71,77	612,72	0,194	0,244	1,172	3,494	351,575	0,098	71,145	0	0,08	299,438	377,457	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	151,66	16,662	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	361,67	0,125	0,175	7,525	2,475	57,925	0,025	67,55	0	1,95	355,925	219,175	0	0	0	
N	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	
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:				790	31,83	20,11	77,42	777,33	0,397	0,259	23,515	6,355	138,083	0,025	137,496	0	3,222	894,045	386,117	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1290	49,52	38,1	149,19	1390,05	0,591	0,503	24,687	9,849	489,658	0,123	208,641	0	3,302	1193,483	763,574	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				1290	49,52	38,1	149,19	1390,05	0,591	0,503	24,687	9,849	489,658	0,123	208,641	0	3,302	1193,483	763,574	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1290	49,52	38,1	149,19	1390,05	0,59	0,5	24,69	9,85	489,66	0,12	208,64	0	3,3	1193,48	763,57	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					14,25	24,67	42,93															

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

[illegible]

Категория: Школьники 7-11 лет

№ 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.	К, мг.	Р, 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	6,67	11,69	46,20	317,45	0,096	0,192	1,272	0,552	146,256	0,072	22,152	0	0,048	205,08	128,928	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	0,03	3	3	0	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	43,5	0	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	10,76	19,46	61,34	556,17	0,146	0,202	1,292	1,382	170,476	0,112	39,952	0	0,078	216,08	178,028	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	3,37	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	34,8	0	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	42,4	0	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	21,34	21,56	79,96	773,02	0,266	0,177	11,236	4,791	129,531	0,03	98,345	0	1,131	624,375	284,307	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1290	32,1	41,02	141,3	1329,19	0,412	0,379	12,528	6,173	300,007	0,142	138,297	0	1,209	840,455	462,335	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				1290	32,1	41,02	141,3	1329,19	0,412	0,379	12,528	6,173	300,007	0,142	138,297	0	1,209	840,455	462,335	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1290	32,1	41,02	141,3	1329,19	0,41	0,38	12,53	6,17	300,01	0,14	138,3	0	1,21	840,46	462,34	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					9,66	27,77	42,52															

Категория: Школьники 7-11 лет

№ 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.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 4 (четверг)																					
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	170,98	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (поджарим)	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	10,71	19,95	62,54	565,98	0,17	0,154	1,076	1,742	170,044	0,088	58,384	0	0,078	230,96	220,076	0	0	0
45	ОБЕД	Салат из белокожанной 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 перловой крутой (вегетарианский)	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
285	ОБЕД	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
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	38,51	47,77	64,95	819,81	0,322	0,314	17,93	7,14	102,703	0,025	107,856	0	1,077	5079,455	436,742	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	49,22	67,73	127,49	1385,79	0,492	0,468	19,006	8,882	272,747	0,113	166,24	0	1,155	5310,415	656,818	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1290	49,22	67,73	127,49	1385,79	0,492	0,468	19,006	8,882	272,747	0,113	166,24	0	1,155	5310,415	656,818	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1290	49,22	67,73	127,49	1385,79	0,49	0,47	19,01	8,88	272,75	0,11	166,24	0	1,16	5310,42	656,82	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					14,21	43,99	36,8														

Категория: Шкопъници 7-11 лет

№ 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 5 (пятница)																					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	240	5,57	11,69	47,35	317,45	0,072	0,192	1,272	0,552	142,248	0,072	32,856	0	0,048	195,024	150,696	0	0	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциими) (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	13,43	18,01	62,15	538,79	0,118	0,252	1,432	1,452	337,768	0,124	54,356	0	0,082	220,624	288,096	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 пшенной крупой (вегетарианский)	200	1,58	2,16	9,68	68,60	0,06	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	135,825	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
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	26,83	25,24	80,93	773,08	0,432	0,294	10,83	9,802	121,876	0,02	227,805	0	1,016	936,82	477,523	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	40,26	43,25	142,18	1311,87	0,65	0,546	12,262	11,254	459,644	0,144	282,161	0	1,098	1157,444	765,619	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1290	40,26	43,25	142,18	1311,87	0,65	0,546	12,262	11,254	459,644	0,144	282,161	0	1,098	1157,444	765,619	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1290	40,26	43,25	142,18	1311,87	0,65	0,55	12,26	11,25	459,64	0,14	282,16	0	1,1	1157,44	765,62	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					12,28	29,67	43,35														

[illegible]

Категория: Школяники 7-11 лет

№ 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.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 7 (вторник)																					
188	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	150	7,90	11,37	40,79	301,42	0,045	0,105	0,06	0,825	53,88	0,06	26,445	0	0,03	83,49	123,975	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Повидло малиновое	30	0,15	0,00	21,48	86,52	0	0	0,72	0,12	3,8	0	2,7	0	0	0	0	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
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	11,67	12,19	86,87	584,28	0,115	0,125	10,8	3,845	93	0,06	52,45	0	0,06	369,49	172,375	0	0	0
45	ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,012	0,024	11,31	0,3	17,298	0	16,996	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
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
279	ОБЕД	Тефтели мясные (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:			790	18,3	19,8	74,37	701,65	0,252	0,139	16,4	4,125	92,203	0,03	92,161	0	1,087	719,495	278,367	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	29,97	31,99	161,24	1285,93	0,367	0,264	29,2	7,97	185,203	0,09	144,806	0	1,147	1088,985	450,742	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1310	29,97	31,99	161,24	1285,93	0,367	0,264	29,2	7,97	185,203	0,09	144,806	0	1,147	1088,985	450,742	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1310	29,97	31,99	161,24	1285,93	0,37	0,26	29,2	7,97	185,2	0,09	144,81	0	1,15	1088,98	450,74	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				9,32	22,39	50,16															

Категория: Школьникы 7-11 лет

№ 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-сат, 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	9,792	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	6,2	27,88	0	16,6	0	0,98	307,28	39,42	0	0	0
199	ОБЕД	Пюре из картофеля с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,286	0,12	0	3,9	110,37	0,03	56,64	0	0,015	719,1	295,08	0	0	0
295	ОБЕД	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	193,00	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	93,02	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:																					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					
			1290	44,89	46,75	137,37	1401,32	0,735	0,466	14,094	11,696	424,412	0,172	193,604	0	1,089	1659,896	808,91	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:																					
			1290	44,89	46,75	137,37	1401,32	0,735	0,466	14,094	11,696	424,412	0,172	193,604	0	1,089	1659,896	808,91	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:																					
			1290	44,89	46,75	137,37	1401,32	0,74	0,47	14,09	11,7	424,41	0,17	193,6	0	1,09	1659,9	808,91	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,81	30,03	39,21															

Категория: Школьники 7-11 лет

№ 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.	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
62 (1)	ЗАВТРАК	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	0,03	3,44	24,51	0,018	0,021	1,008	0,198	7,728	0	10,815	0	0,033	56,97	15,831	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	34,27	43,25	53,99	648	0,208	0,271	1,028	0,598	62,573	0,025	73,465	0	0,058	4613,245	348,731	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 (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	29,01	18,05	73,88	727,33	0,297	0,239	25,455	5,415	125,303	0,025	127,256	0	3,002	887,105	360,417	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	63,28	61,3	127,87	1375,33	0,505	0,51	26,483	10,513	187,876	0,05	200,721	0	3,006	5600,35	709,148	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1310	63,28	61,3	127,87	1375,33	0,505	0,51	26,483	10,513	187,876	0,05	200,721	0	3,06	5600,35	709,148	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1310	63,28	61,3	127,87	1375,33	0,5	0,51	26,48	10,51	187,88	0,05	200,72	0	3,06	5600,35	709,15	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					18,4	40,11	37,19														

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]