



Утверждено
Индивидуальный предприниматель
ИП Хлынова Е.И.



Согласовано
Директор МБОУ Г. Астрахани ООШ №16
Е.Н. РАХМАНЦЕВА

Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
		Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)				
173 (2)	ЗАВТРАК	230	9,04	11,57	56,76	368,00
15	ЗАВТРАК	20	4,64	5,90	0,00	72,00
Н	ЗАВТРАК	40	3,16	0,40	0,84	93,52
389	ЗАВТРАК	200	20,00	2,00	58,00	330,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	28,63	53,45	65,15	1026,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	65,55	80,57	180,88	1955,56
День 2						
		Макаронник с мясом				
302 (1)	ЗАВТРАК	200	28,08	25,58	38,24	494,90
Н	ЗАВТРАК	40	3,16	0,40	0,84	93,52
388	ЗАВТРАК	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	22,89	18,85	75,28	605,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	43,12	44,88	145,05	1352,99

День 3							
210	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70
49	ЗАВТРАК	Курица тушенная с соусом	90	11,58	13,68	2,65	180,30
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
388	ЗАВТРАК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	18,19	27,86	39,13	556,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1320	40,89	53,47	109,77	1282,36
День 4							
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная дробка (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	19,65	23,28	75,81	667,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	45,04	44,49	169,99	1510,46

День 5									
203 (1)	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,19	6,56	34,51			221,82
285	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины с рисом	90	8,26	7,40	10,58			133,88
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84			93,52
345	ЗАВТРАК	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,52	0,18	28,86			122,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	32,22	41,79	63,62			674,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	65,39	76,42	125,56			1520,75
День 6									
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35			290,99
209	ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28			63,00
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84			93,52
378	ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80			75,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	15,86	24,22	58,4			588,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	35,59	43,51	145,97			1346,84

День 7									
203 (1)	ЗАВТРАК	Запеканка из творога/Молоко сгущеное	180	6,19	6,56	34,51	221,82		
297	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие /яблоко/	100	11,72	16,24	6,62	219,28		
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52		
388	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	21,75	23,48	62,73	622,82		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	51,69	83,83	144,48	1750,33		
День 8									
327/334	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	20,05	13,66	63,20	456,75		
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52		
376	ЗАВТРАК	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,06	0,02	13,96	55,82		
338	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	23,67	14,48	87,8	653,09		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1260	45,82	36,43	146,81	1330,33		

День 9									
291 (1)	ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	19,48	12,03	41,10	351,14		
20 (1)	ЗАВТРАК	Огурец свежий порционно	30	0,22	1,81	0,70	19,96		
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52		
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	22,98	14,26	56,34	520,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	48,14	34,86	124,52	1245,28		
День 10									
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41	290,99		
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00		
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52		
389	ЗАВТРАК	Компот из свежих фруктов и ягод	200	20,00	2,00	58,00	330,00		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	34,6	21,27	116,19	869,41		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	53,04	40,24	193,74	1448,6		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:									
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			12710	494,27	538,5	1486,77	14743,5		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от			1271	49,427	53,86	148,677	1474,35		
				13,41	32,87	40,34	14743,5		

В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	h-сaг, мг.	К, мг.	P, мг.	l, мг.	Se, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
0.138	0.184	1.012	2.484	153,755	0.046	46,345	0	0.046	273,838	231,357	0	0	0	0.00
0.006	0.06	0.14	0.2	176	0.052	7	0	0.034	17.6	100	0	0	0	0.00
0.04	0	0	0.44	9.2	0	13.2	0	0	0	34.8	0	0	0	0.00
0.56	0.56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0	0.00
0.338	0.224	12.174	6.162	150,432	0.02	121,134	0	2.556	728,448	427,714	0	0	0	0.00
1.082	1.038	213,326	19,306	631,787	0.158	427,679	0	8.666	5822,886	1436,871	0	0	0	0.00
0.238	0.136	0	5.168	16,796	0	153,935	0	0.034	294,236	231,115	0	0	0	0.00
0.04	0	0	0.44	9.2	0	13.2	0	0	0	34.8	0	0	0	0.00
0.02	0.06	100	0.64	21.34	0	3.44	0	0.98	10.34	3.44	0	0	0	0.00
0.343	0.295	100,198	7,877	79,466	0.018	203,731	0	1.014	426,976	381,531	0	0	0	0.00
0.727	0.602	142,539	13,798	268,631	0.099	310,836	0	2.285	1733,841	741,821	0	0	0	0.00

0.115	0.161	6.923	2.277	53.291	0.023	62.146	0	1.794	327.451	201.841	0	0	0	0.00
0.009	0.012	1.407	0.171	6.696	0	3.957	0	0.018	39.714	11.877	0	0	0	0.00
0.04	0	0	0.44	9.2	0	13.2	0	0	0	34.8	0	0	0	0.00
0	0	2.54	0.32	12.8	0	2.16	0	0	19.18	3.96	0	0	0	0.00
0.184	0.173	10.87	3.208	81.987	0.023	81.463	0	1.812	386.345	252.278	0	0	0	0.00
0.599	1.593	156.728	11.814	198.341	5.039	158.804	0	4.75	1144.691	630.976	0	0	0	0.00
0.066	0.176	1.166	0.506	130.394	0.066	30.118	0	0.044	178.772	138.138	0	0	0	0.00
0.006	0.06	0.14	0.2	176	0.052	7	0	0.034	17.6	100	0	0	0	0.00
0.04	0	0	0.44	9.2	0	13.2	0	0	0	34.8	0	0	0	0.00
0.56	0.56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0	0.00
0.692	0.796	201.306	11.346	463.794	13.118	293.318	0	6.078	4996.372	930.338	0	0	0	0.00
1.086	1.088	212.638	18.424	578.316	13.154	485.033	0	7.259	5808.925	1256.125	0	0	0	0
7.337	8.022	1088.933	131.441	3867.904	32.469	2627.286	0	33.201	26546.51	8317.086	0	0	0	0
0.7337	0.8022	108.6933	13.1441	386.7904	3.2469	262.7286	0	3.3201	2654.651	831.7086	0	0	0	0
0.2	0.22	29.49	3.57	104.94	0.88	71.28	0	0.9	720.22	225.65	0	0	0	0

0,068	0,034	0	0,918	13,77	0,034	9,231	0	0,017	42,262	42,585	0	0	0	0,00
0,036	0,099	1,737	0,9	43,578	0,045	12,537	0	0,036	110,376	74,259	0	0	0	0,00
0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	0,00
0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0	0,00
0,164	0,193	101,737	2,898	87,888	0,079	38,408	0	1,033	162,978	155,084	0	0	0	0,00
0,651	0,496	106,745	13,659	244,334	0,097	278,129	0	2,029	1059,978	722,823	0	0	0	0,00
0,072	0,306	2,358	1,224	183,852	0,09	35,478	0	0,072	232,92	250,65	0	0	0	0,00
0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	0,00
0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	0,00
0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0	0,00
0,142	0,326	12,378	4,124	219,372	0,09	58,978	0	0,102	518,92	299,05	0	0	0	0,00
0,4	0,57	35,132	9,986	341,524	0,11	159,972	0	1,118	1818,048	580,604	0	0	0	0,00

0.03	0.015	0	0.525	1,365	0	16,335	0	0.015	40,575	60,945	0	0	0	0.00
0.06	4.75	0.02	0.04	36.14	4.38	2.96	1.14	1,356	103,98	20,316	0	0	0	0.00
0.04	0	0	0.44	9.2	0	13.2	0	0	0	34.8	0	0	0	0.00
0.02	0.06	100	0.64	21.34	0	3.44	0	0.98	10.34	3.44	0	0	0	0.00
0.218	0.586	129,978	6,086	161,924	0.308	50,688	0	2,464	577.96	280,284	0	0	0	0.00
0.495	0.779	140,886	11,997	279,52	0.356	148,249	0	3,465	1288.77	579,593	0	0	0	0.00
0.11	0.132	0.968	0.836	133,672	0.044	37,202	0	0.044	201.63	156,728	0	0	0	0.00
0.006	0.06	0.14	0.2	176	0.052	7	0	0.034	17.6	100	0	0	0	0.00
0.04	0	0	0.44	9.2	0	13.2	0	0	0	34.8	0	0	0	0.00
0.06	0.18	1.58	0.48	152.22	0.02	21.34	0	0.02	216.34	124.56	0	0	0	0.00
0.236	0.372	2,688	2,156	479,292	13,116	81,742	0	0.098	435.57	433,488	0	0	0	0.00
0.694	0.646	13,898	11,167	620,617	13,143	298,799	0	1,183	1342,268	868,653	0	0	0	0.00

0,068	0,034	0	0,918	13,77	0,034	9,231	0	0,017	42,262	42,585	0	0	0	0,00
0,072	0,081	1,44	0,63	49,248	0,018	20,034	0	0,045	159,615	106,542	0	0	0	0,00
0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	0,00
0,02	0,02	27,6	0,72	23,7	0	13,42	0	0,02	184,12	18,4	0	0	0	0,00
0,21	0,265	34,242	5,268	75,422	0,023	76,426	0	0,214	4448,096	332,431	0	0	0	0,00
0,656	0,544	37,955	13,925	280,802	0,089	215,539	0	1,252	5446,262	895,561	0	0	0	0,00
0,088	0,176	1,166	0,506	134,068	0,066	20,306	0	0,044	187,99	118,184	0	0	0	0,00
0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	0,024	56	76,8	0	0	0	0,00
0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	0,00
0,04	0,14	1,24	0,38	117,76	0	14,32	0	0	143,82	86,32	0	0	0	0,00
0,2	0,506	2,406	2,346	285,428	0,206	52,626	0	0,098	390,81	319,104	0	0	0	0,00
0,938	0,666	27,086	7,365	424,032	0,224	144,246	0	1,194	1082,841	614,089	0	0	0	0,00