

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Эн. ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			гр	шт	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14
2.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3.	76/2021	Сыр (порция)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	500	16,49	13,91	82,3	526,1	0,53	1,76	159,5	0,24	350,87	336,7	64,35	1,76

Обед

1.	149/2021	Овощная подгарнировка (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
2.	116/2021	Суп из овощей	200/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	815	25,77	21,59	102,51	717,24	1,01	7,75	37,5	3,36	101,15	332,46	90,24	5,85

		Итого за День:		42,26	35,5	184,81	1243,34	1,54	9,51	197	3,6	452,02	669,16	154,59	7,61
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	-------------	------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Вторник

Завтрак:

1.	230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,22	6,6	31,24	209	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46
2.	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
4.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	505	14	7,58	91,98	498,4	3,9	4,28	40,35	1,62	165,94	242,8	54,5	4,56

Обед:

1.	9/2021	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты, с луком)	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	0,58
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	200/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,84	36,46	1,12
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	855	24,96	24,25	100,69	732,74	1,14	28,11	36,02	5,5	176,77	504,34	128,76	5,34

		Итого за день		38,96	31,83	192,67	1231,14	5,04	32,39	76,37	7,12	342,71	747,14	183,26	9,9
--	--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Пищ. вещества (гр)				Эквивалент (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Вход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Среда

Завтрак:

1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
2.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	505	17,47	12,93	81,34	516,3	0,57	2,38	148,8	239,7	330,67	405,9	69,05	3,32

Обед:

1.	26/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежих отварной)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого:	785	26,14	25,32	113,31	790,65	0,66	9,48	47,03	2,65	117,23	344,15	103,39	5,26
		Итого за день:		43,61	38,25	194,65	1306,95	1,23	11,86	195,83	242,35	447,9	750,05	172,44	8,58

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход			Пищ. вещества (гр)			Эндген-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Четверг

Завтрак:

1.	234/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	0,17	1,52	42,6	0,54	158,2	206,6	55,6	1,25
2.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
4.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	505	14,84	9,42	94,98	530	0,99	1,52	42,6	0,54	190,74	332,8	89,5	3,37

Обед:

1.	42/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,26	10,29	6,35	159,11	0,04	0,38	6	0,45	8,25	73,25	15,23	0,69
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	815	27,87	24,7	108,68	775,01	1,02	12,36	47	4,76	141,49	346,75	91,73	5,21

		Итого за день:		42,71	34,12	203,66	1305,01	2,01	13,88	89,6	5,3	332,23	679,55	181,23	8,58
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход			Пищ. вещества (гр)			Энд. энерг. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Пантуса

Завтрак:

1.	235/2021	Каша пшеница молочная жидкая	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
2.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3.	79/2021	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	500	13,63	22,71	84	598,7	0,63	1,3	47	0,18	156,95	268,5	71,45	3,38

Обед:

1.	47/2021	Овощная подгарнировка (Взвешет: овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2.	139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,08	0,9	46,6	0,28	163,4	137,2	20,6	0,51
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,37
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	790	30,1	29,33	104,43	806,2	0,72	6,53	81,28	2,81	319,72	502	154,69	6,71

		Итого за день:		43,73	52,04	188,43	1404,9	1,35	7,83	128,28	2,99	476,67	770,5	226,14	10,09
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	---------------	-------------	---------------	--------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (г)			Пищ. вещества (гр)			Эн. дент-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6	Жирны	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3																	

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	22/7/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
2.	45/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3.	76/2021	Сыр (порция)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржанно-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак	500	17,37	12,93	81,14	514,3	0,57	1,38	148,8	239,68	327,87	404,5	68,25	3,27

Обед:

1.	9/2021	Овощная подгарировка (Салат из квашеной капусты с луком)	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,35
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржанно-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	785	31,74	32,14	101,03	826,05	0,63	16,16	59,03	3,05	163,82	382,65	83,04	4,57

		Итого за день:		49,11	45,07	182,17	1340,35	1,2	17,54	207,83	242,73	491,69	787,15	151,29	7,84
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевода		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	216/2021	Каша перловая вязкая	200/5	6,8	6,6	33,4	220	0,07	0,64	38,6	0,52	124,4	218,6	29,8	0,9
2.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
3.	76/2021	Сыр (порции)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	500	16,83	12,89	83,22	521,1	0,53	1,36	148,8	0,64	296,17	379,3	59,95	2,91

Обед:

1.	47/2021	Овощная полгарнировка (Винегрет овощной)	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
2.	104/2021	Щи из свежей капусты с картошкой	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,5
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	860	27,73	28,52	100,87	781,39	1,09	14,9	34,65	5,68	209,13	475,69	174,53	7,79

		Итого за День:		44,56	41,41	184,09	1302,49	1,62	16,26	183,45	6,32	505,3	854,99	234,48	10,7
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Пищ. вещества (гр)				Энергет. (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	8	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Среда

Завтрак:

1.	232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,14	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89
2.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3.	79/2021	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	500	14,83	23,01	86,64	618,7	0,6	2	56,5	0,78	213,75	310,7	64,55	3,32

Обед:

1.	149/2021	Овощная подгарнировка (Отурция соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
2.	134/2021	Суп-поре из разных овощей с гречками	200/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54
3.	TV 584	Гарели рыбные из микса с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	1,48	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
5.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	825	23,2	15,67	120,67	721,77	0,96	5,58	48,2	3,28	142,34	396,56	121,83	3,89

		Итого за день:		38,03	38,68	207,31	1340,47	1,56	7,58	104,7	4,06	356,09	707,26	186,38	7,21
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепта, по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эндген-ты (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Четверг

Завтрак:

1.	229/2021	Каша "Дружба"	200/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
2.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3.	76/2021	Сыр (порциями)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			510	16,46	14,27	75,82	502,15	0,54	2,47	177,15	0,26	343,47	328,3	66,05	2,91

обед:

1.	54/2021	Овощная подгарнировка (Икра морковная)	60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
			810	28,47	24,1	101,96	750,14	1,16	10,35	50	2,26	150,39	420,14	137,58	6,63

		Итого за день:		44,93	38,37	177,78	1252,29	1,7	12,82	227,15	2,52	493,86	748,44	203,63	9,54
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эндоты (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	К	Мг	Р	Мг	Мг
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Пятница

Завтрак:

1	21/3/2021	Каша греческая вязкая	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
2	4/7/2021	Напиток яблочный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
3		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
4		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	505	16,7	8,66	92,94	522,8	4,01	3,5	38,35	1,54	144,74	343	145,1	7,52

обед

1.	43/2021	Овощная полгарнировка (Салат картофельный с квашеной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3.	36/7/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	146,43	0,03	0,36	52,86	0,43	17,86	49,29	12,86	0,83
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
б.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	815	25,67	24,38	102,38	736,13	0,98	13,12	84,36	4,74	102,5	289,19	88,46	6,1

	Итого за день:	42,37	33,04	195,32	1258,93	4,99	16,62	122,71	6,28	247,24	632,19	233,56	13,62
--	-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Пищевая и энергетическая ценность по диетическому меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

	Пищ. вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1 день	42,26	35,5	184,81	1243,34	1,54	9,51	197	3,6	452,02	669,16	154,59	7,61		
2 день	38,96	31,83	192,67	1231,14	5,04	32,39	76,37	7,12	342,71	747,14	183,26	9,9		
3 день	43,61	38,25	194,65	1306,95	1,23	11,86	195,83	242,35	447,9	750,05	172,44	8,58		
4 день	42,71	34,12	203,66	1305,01	2,01	13,88	89,6	5,3	332,23	679,55	181,23	8,58		
5 день	43,73	52,04	188,43	1404,9	1,35	7,83	128,28	2,99	476,67	770,5	226,14	10,09		
6 день	49,11	45,07	182,17	1340,35	1,2	17,54	207,83	242,73	491,69	787,15	151,29	7,84		
7 день	44,56	41,41	184,09	1302,49	1,62	16,26	183,45	6,32	505,3	854,99	234,48	10,7		
8 день	38,03	38,68	207,31	1340,47	1,56	7,58	104,7	4,06	356,09	707,26	186,38	7,21		
9 день	44,93	38,37	177,78	1252,29	1,7	12,82	227,15	2,52	493,86	748,44	203,63	9,54		
10 день	42,37	33,04	195,32	1258,93	4,99	16,62	122,71	6,28	247,24	632,19	233,56	13,62		
Итого!	430,27	388,31	1910,89	12985,87	22,24	146,29	1532,92	523,27	4145,71	7346,43	1927	93,67		
Среднедневное	43,03	38,83	191,09	1298,59	2,22	14,63	153,29	52,33	414,57	734,64	192,70	9,37		
норма 50	38,5	39,4	167,5	1175	0,6	30	350	6	550	550	125	6		
Выполнение %	111,76	98,56	114,08	110,52	370,67	48,76	43,80	872,12	75,38	133,57	154,16	156,12		

Источники информации: рецептурный сборник для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.