

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель  
образовательного  
учрежденияДиректор ООО  
"ПроСтранс  
Север"

20\_\_ г.

20\_\_ г.

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в осенне-зимний период на базе МБОУ СОШ № 5, 7, 23 для детей с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe										
<b>Завтрак</b>																							
223	Запеканка из творога с повидлом	150	11,845	14,582	43,364	288,643	0,066	0,295	90,440	121,540	188,650	27,400	0,902										
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,000	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,560	31,700	11,600	1,340										
209	Яйцо вареное	40	1,840	1,850	0,112	25,136	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1										
1	Хлеб ржаной	15	0,220	0,045	2,016	9,351	0,030	0,030	4,950	29,100	8,550	0,675	0,675										
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	0,024		3,450	13,050	4,950	0,300	0,300										
	Яблоко свежее	100	0,400	0,400	9,800	44,400																	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>17,180</b>	<b>19,138</b>	<b>82,264</b>	<b>509,083</b>	<b>0,180</b>	<b>24,695</b>	<b>190,440</b>	<b>230,440</b>	<b>339,300</b>	<b>57,300</b>	<b>4,217</b>										
<b>Обед</b>																							
52	Кукуруза консервированная	50	0,147	0,038	1,029	5,036	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315										
102	Суп картофельный с горохом	200	5,914	5,558	19,484	151,616	0,203	7,900	212,120	31,200	107,180	31,820	1,812										
265	Плов с мясом	200	15,975	21,390	53,376	480,400	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552										
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	29,620	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495										
1	Хлеб ржаной	30	0,440	0,090	4,320	18,702	0,060		9,900	58,200	17,100	1,350	1,350										
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	0,096		13,800	52,200	19,800	1,200	1,200										
	<b>Итого за Обед</b>		<b>23,831</b>	<b>27,617</b>	<b>112,401</b>	<b>754,082</b>	<b>0,937</b>	<b>165,910</b>	<b>695,560</b>	<b>110,490</b>	<b>543,510</b>	<b>168,050</b>	<b>7,724</b>										
<b>Полдник</b>																							
389	Сок	200	0,000	0,000	24,400	102,000	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800										
424	Булочка Домашняя	100	5,460	7,825	21,450	245,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869										
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>5,460</b>	<b>7,825</b>	<b>51,850</b>	<b>347,000</b>	<b>0,091</b>	<b>4,125</b>	<b>107,280</b>	<b>26,060</b>	<b>55,240</b>	<b>16,340</b>	<b>3,669</b>										
<b>Поздник</b>																							
51	Горошек зеленый	30	1,500	0,090	3,300	22,500	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567										
206	Макароны запеченные с сыром и яйцом	150	9,138	10,060	33,458	267,478	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072										
338	Фрукты (яблоко)	100	0,900	0,500	9,000	47,800																	
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072										
1	Хлеб ржаной	15	0,595	0,200	6,500	32,000	0,060		9,900	58,200	17,100	1,350	1,350										
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280										
	<b>Итого за Поздник</b>		<b>18,133</b>	<b>19,200</b>	<b>82,118</b>	<b>597,153</b>	<b>0,517</b>	<b>20,476</b>	<b>218,420</b>	<b>316,200</b>	<b>410,820</b>	<b>75,820</b>	<b>4,341</b>										
	<b>Всего за Понедельник - 1</b>		<b>64,604</b>	<b>73,780</b>	<b>328,633</b>	<b>2207,318</b>	<b>1,725</b>	<b>215,206</b>	<b>1211,700</b>	<b>683,190</b>	<b>1348,870</b>	<b>317,510</b>	<b>19,951</b>										

## Дни/неделя: Вторник - 1

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
173	Каша манная молочная	200	14,930	12,830	45,328	286,770	0,162	1,209	39,030	171,810	122,890	43,870	0,905	
15	Сыр порционный	30	2,088	2,665	0,000	32,247	0,012	0,214	88,128	153,000	269,280	10,71	0,306	
338	Фрукты (киви)	100	0,800	0,400	8,100	39,200								
1	Хлеб ржаной	15	0,220	0,045	2,016	9,351	9,351				9,9	58,2	15,21	1,35
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	23,553				6,900	26,100	9,900	0,600
375	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,973	119,892	0,010	0,100	0,500	8,240	4,950	4,400	0,865	
	<i>Итого за Завтрак</i>		<b>18,713</b>	<b>16,201</b>	<b>74,989</b>	<b>511,013</b>	<b>33,088</b>	<b>1,523</b>	<b>127,658</b>	<b>417,350</b>	<b>413,920</b>	<b>84,090</b>	<b>4,026</b>	
<b>Обед</b>														
71	Помидоры свежие порционные	50	0,275	0,050	0,950	5,350	0,040	16,500	87,780	17,160	9,240	13,200	0,594	
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,170	5,208	23,338	107,834	0,067	29,709	213,020	43,960	35,180	19,960	0,718	
294	Котлеты рубленые из мяса	90	15,206	15,818	12,806	254,411	0,047	0,166	6,704	7,172	37,360	10,036	0,691	
202	Макаронные изделия отварные	150	5,602	5,907	35,906	219,193	0,087	0	27,180	10,650	45,570	8,160	0,824	
350	Компот ассорти из см ягод (пр.смор.)	200	0,300	0,120	26,142	106,848	0,005	3,700	3,900	4,620	5,520	2,780	0,399	
1	Хлеб ржаной	30	0,440	0,090	4,320	18,702	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350	
1	Хлеб пшеничный	30	0,675	0,261	4,572	23,553	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200	
	<i>Итого за Обед</i>		<b>24,668</b>	<b>27,454</b>	<b>108,034</b>	<b>735,891</b>	<b>0,402</b>	<b>50,075</b>	<b>338,584</b>	<b>259,070</b>	<b>91,462</b>	<b>91,036</b>	<b>5,776</b>	
<b>Полдник</b>														
415	Крепитель сахарный	50	2,980	2,827	18,560	179,552	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790	
386	Раженка	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	238,490	238,490	37,470	0,984	
	<i>Итого за Полдник</i>		<b>7,355</b>	<b>7,515</b>	<b>25,123</b>	<b>314,552</b>	<b>0,238</b>	<b>0,600</b>	<b>80,560</b>	<b>271,600</b>	<b>292,960</b>	<b>46,940</b>	<b>1,774</b>	
<b>Поздник</b>														
234	Котлета рыбная (минтай)	90	4,487	4,989	15,012	174,116	0,181	0	22,500	22,400	175,340	61,480	1,123	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,075	4,179	30,540	221,000	0,053	0,631	9,010	11,760	46,460	12,975	0,721	
73	Икра овощная	50	0,510	2,700	2,700	40,800	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420	
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025	
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675	
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300	
	<i>Итого за Поздник</i>		<b>15,300</b>	<b>17,133</b>	<b>82,528</b>	<b>642,646</b>	<b>0,344</b>	<b>6,131</b>	<b>70,430</b>	<b>192,280</b>	<b>402,350</b>	<b>127,955</b>	<b>4,264</b>	
	<b>Всего за Вторник - 1</b>		<b>66,126</b>	<b>68,303</b>	<b>290,674</b>	<b>2204,102</b>	<b>34,072</b>	<b>58,329</b>	<b>617,232</b>	<b>1371,730</b>	<b>969,262</b>	<b>350,021</b>	<b>15,840</b>	

День/неделя: Среды - I

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
51	Горошек зеленый	20	0,310	0,020	0,650	4,020	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567	
212	Омлет натуральный с сыром	150	12,891	13,682	3,098	244,844	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498	
382	Какао с молоком	200	4,985	4,910	63,140	190,410	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025	
1	Хлеб ржаной	15	0,220	0,045	2,016	9,351	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675	
1	Хлеб пшеничный	15	0,338	0,131	2,286	11,777	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300	
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	44,400								
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,144</b>	<b>19,188</b>	<b>80,990</b>	<b>504,802</b>	<b>0,490</b>	<b>21,979</b>	<b>322,680</b>	<b>249,780</b>	<b>483,128</b>	<b>94,050</b>	<b>5,065</b>	
<b>Обед</b>														
70	Огурцы свежие порционные	50	0,080	0,010	0,250	1,410	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420	
106	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200/20	8,356	5,988	36,318	237,380	0,056	0,660	26,400	127,600	90,940	14,140	0,120	
287	Голубцы с рисом и мясом	100/30	8,834	13,006	10,954	196,203	0,129	60,621	13,180	46,250	108,180	25,500	1,446	
128	Картофельное пюре	150	4,919	5,576	22,071	151,586	0,161	25,995	25,170	31,860	89,520	31,770	1,184	
349	Компот из сухофруктов	200	0,441	0,021	31,773	129,041	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685	
1	Хлеб ржаной	30	0,440	0,090	4,320	18,702	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350	
1	Хлеб пшеничный	60	1,350	0,522	9,144	47,060	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200	
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,420</b>	<b>25,213</b>	<b>114,830</b>	<b>781,382</b>	<b>0,514</b>	<b>92,276</b>	<b>82,150</b>	<b>286,010</b>	<b>450,440</b>	<b>138,310</b>	<b>6,405</b>	
<b>Полдник</b>														
429	Булочка Восточка	50	5,850	4,590	35,850	208,500	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869	
385	Молоко	250	8,176	5,286	12,133	179,350	0,025	1,200	85,000	252,940	205,960	35,700	0,466	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>14,026</b>	<b>9,876</b>	<b>47,983</b>	<b>387,850</b>	<b>0,096</b>	<b>1,325</b>	<b>92,280</b>	<b>265,000</b>	<b>247,200</b>	<b>44,040</b>	<b>1,335</b>	
<b>Поздник</b>														
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,046	3,375	6,750	3,510	16,470	5,130	0,095	
210	Омлет натуральный	150	15,390	18,530	13,840	359,467	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498	
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889	
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000								
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,399	12,990	63,990	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9	
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600	
<b>Итого за Поздник</b>			<b>20,953</b>	<b>20,321</b>	<b>66,821</b>	<b>606,282</b>	<b>0,253</b>	<b>5,504</b>	<b>267,390</b>	<b>118,760</b>	<b>316,440</b>	<b>50,080</b>	<b>4,982</b>	
<b>Всего за Среды - I</b>			<b>78,543</b>	<b>74,598</b>	<b>310,624</b>	<b>2280,316</b>	<b>1,553</b>	<b>121,084</b>	<b>764,500</b>	<b>919,550</b>	<b>1497,200</b>	<b>326,480</b>	<b>17,787</b>	

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,456	8,646	38,450	220,230	0,053	0,631	9,010	11,760	46,460	12,975	0,721	
234	Котлета рыбная (минтай)	90	13,487	9,989	15,012	174,116	0,181	0	22,500	22,400	175,340	61,480	1,123	
377	Чай с лимоном	200	0,090	0,010	2,396	9,809	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889	
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	1,190	4,570	14,250	102,890	0,034	0	40	8,400	22,500	4,200	0,350	
338	Фрукты	100	0,900	0,200	8,100	37,800								
<b>Итого за Завтрак</b>			22,123	23,415	78,208	544,845	0,270	2,331	72,090	49,110	253,420	83,535	3,083	
<b>Обед</b>														
74	Икра кабачковая	60	1,140	0,340	4,620	71,502	0,023	12,000	2,400	44,400	51,700	15,840	1,680	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,818	5,178	12,502	103,884	0,067	18,609	223,480	36,640	66,940	22,440	1,203	
259	Жаркое по-домашнему	200	20,102	20,480	40,168	470,399	0,120	6,760	0,000	30,500	205,750	42,480	3,860	
344	Компот из яблок и изюма	200	0,311	0,131	28,512	101,469	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685	
1	Хлеб ржаной	45	0,660	0,135	6,480	28,053	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350	
1	Хлеб пшеничный	60	1,350	0,522	9,144	47,060	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200	
<b>Итого за Обед</b>			25,381	26,786	101,426	822,367	0,386	38,169	226,480	167,240	463,990	138,660	9,978	
<b>Полдник</b>														
379	Кофейный напиток с молоком	250	4,475	5,355	19,808	125,750	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800	
421	Сдоба обыкновенная	50	3,640	6,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869	
<b>Итого за Полдник</b>			8,115	11,615	41,768	321,750	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669	
<b>Поздник</b>														
14	Масло сливочное порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0	0,03	
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150	9,132	7,389	29,030	279,607	0,125	0,253	70,380	104,700	220,540	46,520	1,136	
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9	
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600	
338	Фрукты	100	1,500	0,500	21,000	96,000								
365	Какао со ступенчатым молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340	
<b>Итого за Поздник</b>			16,652	19,535	95,050	678,057	0,245	24,653	137,880	200,300	321,640	79,420	4,006	
<b>Всего за Четверг - 1</b>			72,271	81,351	316,452	2367,019	0,992	69,278	543,730	442,710	1094,290	317,955	20,736	

День/неделя: Пятница - 1													
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
173	Каша геркулесовая молочная	200	12,530	14,139	42,105	329,083	0,162	1,209	39,030	122,890	171,810	43,870	0,905
365	Какао со ступенным молоком	200	2,200	2,000	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340
15	Сыр порционный	10	0,696	0,885	0,000	10,749	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,355	0,153
1	Хлеб пшеничный	15	0,338	0,131	2,286	11,777	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
338	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	0,600	38,000	10	35,000	17,000	11,000	0,100
<i>Итого за Завтрак</i>			16,564	17,355	74,291	504,609	0,822	63,716	93,094	374,480	310,060	76,775	2,798
<i>Обед</i>													
21	Огурцы соленые порционные	60	0,509	3,027	1,546	9,600	0,017	4,350	4,350	20,010	20,880	12,180	0,522
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,258	1,692	16,982	96,850	0,087	9,500	214,160	13,580	62,980	16,320	0,852
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,689	4,876	42,473	233,031	0,160	0,090	18,740	8,360	111,460	74,000	2,487
279	Тфтели мясные с томатным соусом	90/30	12,379	17,188	13,550	242,357	0,086	4,200	86,000	19,560	145,640	27,160	1,918
346	Компот из апельсинов	200	0,450	0,100	33,990	141,200	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>			25,035	27,548	121,971	788,533	0,506	18,080	325,250	96,310	454,160	167,960	8,609
<i>Полдник</i>													
424	Булочка Домашняя	50	3,640	6,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
386	Йогурт питьевой	250	6,413	1,938	9,225	162,500	0,025	1,200	85,000	252,940	205,960	35,700	0,466
<i>Итого за Полдник</i>			10,053	8,198	31,185	358,500	0,096	1,325	92,280	265,000	247,200	44,040	1,335
<i>Ужин</i>													
223	Запеканка из творога с повидлом	150	8,845	7,582	20,537	288,643	0,066	0,295	90,440	121,540	188,650	27,400	0,902
365	Какао со ступенным молоком	200	2,200	2,000	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340
209	Ябло вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	44,400							
<i>Итого за Ужин</i>			19,930	15,712	73,377	612,433	0,180	24,695	190,440	230,440	339,300	57,300	4,217
<i>Всего за Пятница - 1</i>			71,582	68,813	300,824	2264,075	1,604	107,816	695,064	966,230	1350,720	346,075	16,959

Дневная: Понедельник - 2

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У	У	В1	С	А(мкг)	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
177	Каша пшеница молочная с изюмом	200	8,369	9,389	47,148	308,470	0,162	1,209	39,030	122,890	171,810	43,870	0,905		
15	Сыр порционный	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306		
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889		
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000	0,060	38,000	10,000	35,000	17,000	11,000	0,100		
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,900	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,602</b>	<b>19,401</b>	<b>84,239</b>	<b>582,705</b>	<b>0,260</b>	<b>41,123</b>	<b>137,738</b>	<b>437,170</b>	<b>363,980</b>	<b>75,410</b>	<b>2,500</b>		
<b>Обед</b>															
70	Огурцы свежие порционные	50	0,400	0,050	1,500	7,250	0,064	8,150	206,230	16,660	38,390	16,000	0,560		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,409	2,126	9,575	81,054	0,067	18,609	223,480	36,640	66,940	22,440	1,203		
259	Жаркое по-домашнему	250	20,250	22,613	40,725	481,938	0,120	6,760	0,000	30,500	205,750	42,480	3,860		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495		
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,400	13,000	64,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350		
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200		
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,069</b>	<b>26,134</b>	<b>100,830</b>	<b>776,007</b>	<b>0,418</b>	<b>183,319</b>	<b>552,260</b>	<b>116,500</b>	<b>424,030</b>	<b>120,370</b>	<b>8,668</b>		
<b>Полдник</b>															
451	Печенье Сладена	100	2,784	5,008	34,185	214,560	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790		
385	Молоко	200	6,541	4,229	9,706	143,480	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800		
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9,325</b>	<b>9,237</b>	<b>43,891</b>	<b>358,040</b>	<b>0,119</b>	<b>4,000</b>	<b>107,280</b>	<b>25,800</b>	<b>68,470</b>	<b>17,470</b>	<b>3,590</b>		
<b>Поздник</b>															
234	Котлета рыбная (минтай)	90	11,988	8,879	13,344	154,770	0,181	0	22,500	22,400	175,340	61,480	1,123		
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,075	4,179	30,540	221,000	0,053	0,631	9,010	11,760	46,460	12,975	0,721		
75	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420		
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025		
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000									
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675		
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300		
<b>Итого за Поздник</b>			<b>23,691</b>	<b>21,223</b>	<b>88,860</b>	<b>661,300</b>	<b>0,344</b>	<b>6,131</b>	<b>70,430</b>	<b>192,280</b>	<b>402,350</b>	<b>127,955</b>	<b>4,264</b>		
<b>Всего за Понедельник - 2</b>			<b>78,687</b>	<b>75,995</b>	<b>317,820</b>	<b>2378,052</b>	<b>1,141</b>	<b>234,773</b>	<b>867,708</b>	<b>771,750</b>	<b>1258,830</b>	<b>341,205</b>	<b>19,022</b>		

День/неделя: Вторник - 2

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Ca	P	Mg	Fe													
<b>Завтрак</b>																										
14	Масло сливочное порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0	0,03													
188	Запеканка рисовая с творогом и помидором	150	14,132	7,389	29,050	286,607	0,125	0,253	70,380	104,700	220,540	46,520	1,136													
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9													
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600													
365	Каша со ступенными хлопком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340													
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000																				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,152</b>	<b>19,035</b>	<b>74,050</b>	<b>589,057</b>	<b>0,245</b>	<b>24,653</b>	<b>137,880</b>	<b>200,300</b>	<b>321,640</b>	<b>79,420</b>	<b>4,006</b>													
<b>Обед</b>																										
52	Кукуруза консервированная	50	0,977	0,250	6,857	32,000	0,064	8,150	206,230	16,660	38,390	16,000	0,560													
88	Ци из свежей капусты со сметаной	250	1,725	4,291	9,971	93,674	0,110	9,865	220,850	21,160	82,980	25,760	0,900													
246	Гуляш из говядины	100	13,199	14,724	2,927	231,146	0,010	1,200	0,000	23,600	117,030	20,270	2,000													
202	Макаронные изделия отварные	150	5,482	4,227	36,250	210,800	0,087	0	27,180	10,650	45,570	8,160	0,824													
349	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,000	31,160	125,700	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685													
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350													
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200													
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,733</b>	<b>24,157</b>	<b>100,595</b>	<b>758,815</b>	<b>0,447</b>	<b>20,015</b>	<b>454,860</b>	<b>127,770</b>	<b>423,570</b>	<b>128,090</b>	<b>7,519</b>													
<b>Полдник</b>																										
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,500	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800													
421	Слабобаклаженая	50	7,750	8,260	21,960	196,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869													
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,750</b>	<b>8,260</b>	<b>52,460</b>	<b>323,500</b>	<b>0,091</b>	<b>1,200</b>	<b>107,280</b>	<b>26,060</b>	<b>55,240</b>	<b>16,340</b>	<b>3,669</b>													
<b>Поздник</b>																										
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,046	3,375	6,750	3,510	16,470	5,130	0,095													
210	Омлет натуральный	150	15,390	18,530	13,840	359,467	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498													
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889													
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000																				
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9													
1	Хлеб пшеничный	30	1,155	0,465	6,930	33,495	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600													
<b>Итого за Поздник</b>			<b>19,603</b>	<b>19,457</b>	<b>51,601</b>	<b>531,797</b>	<b>0,253</b>	<b>5,504</b>	<b>267,390</b>	<b>118,760</b>	<b>316,440</b>	<b>50,080</b>	<b>4,982</b>													
<b>Всего за Вторник - 2</b>			<b>72,238</b>	<b>70,909</b>	<b>278,706</b>	<b>2203,169</b>	<b>1,036</b>	<b>51,372</b>	<b>967,410</b>	<b>472,890</b>	<b>1116,890</b>	<b>273,930</b>	<b>20,176</b>													

День/неделя: Среда - 2

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционный	15	3,480	4,425	0,000	54,000	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,355	0,153	
173	Каша геркулесовая молочная	200	8,629	10,451	46,734	293,370	0,162	1,209	39,030	122,890	171,810	43,870	0,905	
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300	
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025	
338	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000								
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>17,332</b>	<b>19,941</b>	<b>74,510</b>	<b>522,100</b>	<b>0,236</b>	<b>2,616</b>	<b>105,214</b>	<b>386,100</b>	<b>377,560</b>	<b>85,175</b>	<b>2,383</b>	
<b>Обед</b>														
71	Помидоры свежие порционные	50	0,550	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,702	4,322	17,761	128,722	0,203	7,900	212,120	31,200	107,180	31,820	1,812	
294	Котлета рубленая из мяса	90	15,206	12,608	12,806	254,411	0,047	0,166	6,704	7,172	37,360	10,036	0,691	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	150	6,689	9,876	32,473	233,031	0,160	0,000	18,740	8,560	111,460	74,000	2,487	
350	Компот ассорти из см ягод (хр.смор.)	200	0,200	0,080	27,912	109,840	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,780	0,399	
1	Хлеб ржаной	15	1,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350	
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>30,097</b>	<b>27,651</b>	<b>106,282</b>	<b>802,499</b>	<b>0,611</b>	<b>28,266</b>	<b>329,244</b>	<b>85,192</b>	<b>388,180</b>	<b>168,736</b>	<b>8,533</b>	
<b>Полдник</b>														
386	Йогурт питьевой	250	6,413	2,350	18,450	162,500	0,025	1,200	85,000	252,940	205,960	35,700	0,466	
424	Булочка Домашняя	50	3,640	6,260	21,960	193,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869	
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>10,053</b>	<b>8,610</b>	<b>40,410</b>	<b>355,500</b>	<b>0,096</b>	<b>1,325</b>	<b>92,280</b>	<b>265,000</b>	<b>247,200</b>	<b>44,040</b>	<b>1,335</b>	
<b>Полдник</b>														
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567	
212	Омлет натуральный с сыром	150	7,370	14,210	1,270	239,010	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498	
382	Какао с молоком	200	4,068	3,544	17,580	141,235	0,044	1,3	22,12	125,120	116,200	31,000	1,025	
338	Фрукты свежие	100	0,800	0,200	8,000	38,000								
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675	
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300	
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>15,488</b>	<b>18,679</b>	<b>42,480</b>	<b>498,740</b>	<b>0,490</b>	<b>21,979</b>	<b>322,680</b>	<b>249,780</b>	<b>483,120</b>	<b>94,050</b>	<b>5,065</b>	
	<b>Всего за Среда - 2</b>		<b>72,970</b>	<b>74,881</b>	<b>263,682</b>	<b>2178,839</b>	<b>1,433</b>	<b>54,186</b>	<b>849,418</b>	<b>986,072</b>	<b>1496,060</b>	<b>392,001</b>	<b>17,316</b>	



День/неделя: Четверг - 2

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
173	Каша пшеница молочная	200	9,176	12,744	37,726	343,930	0,050	0,33	79,900	48,920	85,210	11,140	1,070	
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000	
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300	
	Бананы свежие	100	1,500	0,500	21,000	96,000								
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>15,611</b>	<b>17,859</b>	<b>59,966</b>	<b>499,600</b>	<b>0,104</b>	<b>0,360</b>	<b>179,900</b>	<b>85,470</b>	<b>177,860</b>	<b>22,290</b>	<b>2,650</b>	
<b>Обед</b>														
74	Икра кабачковая	60	1,200	5,400	5,400	81,600	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315	
96	Рассольник Ленинградский	200	1,752	3,493	14,420	101,626	0,110	9,865	220,850	21,160	82,980	25,760	0,900	
259	Тефтели из оленины с соусом	60/50	16,200	17,090	16,580	385,550	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552	
342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,400	13,000	64,000	0,020	0,8	0,6	32,000	29,200	21,000	0,685	
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>22,657</b>	<b>27,008</b>	<b>84,210</b>	<b>780,871</b>	<b>0,793</b>	<b>18,705</b>	<b>582,340</b>	<b>124,650</b>	<b>490,560</b>	<b>164,740</b>	<b>5,932</b>	
<b>Полдник</b>														
415	Крепдель сахарный	50	2,980	3,840	18,560	179,552	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790	
386	Раженка	250	4,375	4,680	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984	
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>7,355</b>	<b>8,520</b>	<b>25,123</b>	<b>314,552</b>	<b>0,238</b>	<b>0,600</b>	<b>80,560</b>	<b>271,600</b>	<b>292,960</b>	<b>46,940</b>	<b>1,774</b>	
<b>Полдник</b>														
51	Горошек зеленый	15	0,750	0,045	1,650	11,250	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567	
206	Макарона запеченные с сыром и яйцом	150	9,138	10,060	33,458	267,478	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072	
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800								
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072	
1	Хлеб ржаной	15	0,595	0,200	6,500	32,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,000	0,030	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280	
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>17,383</b>	<b>19,155</b>	<b>80,468</b>	<b>565,903</b>	<b>0,517</b>	<b>20,476</b>	<b>218,420</b>	<b>316,200</b>	<b>410,820</b>	<b>75,820</b>	<b>4,341</b>	
	<b>Всего за Четверг - 2</b>		<b>63,006</b>	<b>74,542</b>	<b>249,767</b>	<b>2180,926</b>	<b>1,652</b>	<b>40,141</b>	<b>1061,220</b>	<b>797,920</b>	<b>1372,200</b>	<b>309,790</b>	<b>14,697</b>	

День/неделя: Пятница - 2

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	С		А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe			
													В1	С	А (мкг)
<b>Завтрак</b>															
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,046	3,375	6,750	3,510	16,470	5,130	0,095		
210	Омлет натуральный	150	15,390	18,840	13,840	359,467	0,117	0,429	260,060	95,200	225,950	18,770	2,498		
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,535	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889		
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,399	12,990	63,990	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9		
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600		
318	Фрукты	100	1,500	0,500	21,000	96,000									
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,553</b>	<b>19,921</b>	<b>57,021</b>	<b>559,282</b>	<b>0,253</b>	<b>5,504</b>	<b>267,390</b>	<b>118,760</b>	<b>316,440</b>	<b>50,080</b>	<b>4,982</b>		
<b>Обед</b>															
21	Огурцы соленые порционные	60	0,509	3,027	1,546	9,600	0,064	8,150	206,230	16,660	38,390	16,000	0,560		
106	Суп картофельный с рыбно-фрикадельками	200	5,946	5,107	10,668	112,300	0,056	0,660	26,400	127,600	90,940	14,140	0,120		
274	Зразы рубленые из говядины	100	10,565	12,645	10,197	238,866	0,972	1,570	22,730	29,250	97,200	15,740	6,370		
321	Капуста тушеная	150	3,266	4,348	16,893	118,001	0,041	25,743	0,000	83,175	60,210	30,975	1,212		
350	Компот ассорти из см. смородины	200	0,200	0,080	27,912	109,840	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,780	0,399		
1	Хлеб ржаной	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350		
1	Хлеб пшеничный	45	3,285	0,600	19,500	96,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200		
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,081</b>	<b>26,737</b>	<b>100,576</b>	<b>751,597</b>	<b>1,274</b>	<b>39,823</b>	<b>259,260</b>	<b>285,905</b>	<b>401,760</b>	<b>116,535</b>	<b>11,211</b>		
<b>Полдник</b>															
451	Печенье Сластина	100	6,775	8,452	30,387	190,720	0,099	0	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790		
355	Кисель из кураги	200	0,967	0,024	43,106	175,290	0,02	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800		
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,742</b>	<b>8,476</b>	<b>73,493</b>	<b>366,010</b>	<b>0,119</b>	<b>4,000</b>	<b>107,280</b>	<b>25,800</b>	<b>68,470</b>	<b>17,470</b>	<b>3,590</b>		
<b>Поздник</b>															
14	Масло сливочное порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0	0,03		
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150	14,132	7,389	29,050	286,607	0,125	0,253	70,380	104,700	220,540	46,520	1,136		
338	Фрукты	100	1,500	0,500	21,000	96,000									
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9		
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,990	33,495	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600		
365	Какао со ступенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,030	24,400	0,000	78,500	31,700	11,600	1,340		
<b>Итого за Поздник</b>			<b>20,132</b>	<b>19,004</b>	<b>85,960</b>	<b>640,902</b>	<b>0,245</b>	<b>24,653</b>	<b>137,880</b>	<b>200,300</b>	<b>321,640</b>	<b>79,420</b>	<b>4,006</b>		
<b>Всего за Пятница - 2</b>			<b>74,508</b>	<b>74,138</b>	<b>317,050</b>	<b>2317,791</b>	<b>1,891</b>	<b>73,980</b>	<b>771,810</b>	<b>630,765</b>	<b>1108,310</b>	<b>263,505</b>	<b>23,789</b>		

Анализ примерного меню и основных показателей пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 лет.

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник - 1	64,604	73,780	328,633	2207,318	1,725	215,206	1211,700	683,190	1348,870	317,510	19,951	
Вторник - 1	66,126	68,303	290,674	2204,105	1,276	58,329	617,232	969,262	1371,730	350,021	15,840	
Среда - 1	78,543	74,598	310,624	2280,316	1,395	121,084	806,740	927,870	1524,080	335,640	18,235	
Четверг - 1	72,271	81,351	316,452	2374,019	0,992	69,278	543,730	442,710	1094,290	317,955	20,736	
Пятница - 1	71,582	68,813	300,824	2264,075	1,034	69,816	689,064	936,180	1362,820	343,625	17,534	
Среднее за 1 неделю	70,625	73,369	309,441	2265,967	1,529	104,809	830,363	834,926	1418,417	343,096	19,896	
Понедельник - 2	78,687	75,995	317,820	2378,052	1,171	234,773	867,708	776,700	1287,930	349,755	19,697	
Вторник - 2	72,238	70,909	278,706	2203,169	1,036	51,372	967,410	472,890	1116,890	273,930	20,176	
Среда - 2	72,970	74,881	263,682	2178,839	1,505	54,186	891,658	999,342	1552,040	409,711	18,439	
Четверг - 2	63,006	72,542	249,767	2180,926	1,682	40,141	1061,220	802,870	1401,300	318,340	15,372	
Пятница - 2	74,508	74,138	317,050	2317,791	0,960	98,153	749,080	684,690	1071,320	278,740	18,631	
Среднее за 2 неделю	72,282	73,693	285,405	2251,755	1,312	117,859	923,814	722,799	1308,363	335,137	18,894	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М. П., Тутильяна В. А. издательство ООО «Делта принт» 2011