

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Первомайская ОШ»

Саламатина И.А.

«31» 08 2021 год



ПРИМЕРНОЕ

**циклическое меню для питания
учащихся в МБОУ «Первомайская ОШ»**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11-18 ЛЕТ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

2021 – 2022гг.

День: 1-понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250,00	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43		42,68	88,10	35,58	2,05
203	Макаронные изделия отварные	180,00	6,88	7,29	38,38	246,60	0,08	0,00	36,00	0,45		15,30	47,34	10,26	1,02
294/331	Котлета рублен. из птицы с соусом	100/50	15,60	18,40	18,75	303,70	0,18	0,86	36,90	1,03		67,80	171,10	24,45	1,98
71	Овощи натуральные св. (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00	0,10		17,00	30,00	14,00	0,50
376	Чай с лимоном	200-70-15	0,07	0,02	15,00	62,00	0,00	0,03	0,00	0,00		11,10	2,80	1,4	0,28
338	Яблоко свежее	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30		24,00	16,50	13,5	3,3
ПР.	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52		9,20	34,80	13,20	0,44
ПР.	Хлеб рж-пшеничный	40,00	2,34	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36		9,20	42,40	10	1,24
	Итого:		34,84	32,52	144,35	1028,53	0,65	26,62	72,90	5,19		196,28	433,04	122,39	10,81

ИТОГО:	288,83	298,17	1259,21	9505,12	4,27	291,77	748,67	84,27	2190,39	4155,01	1517,87	96,65
--------	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

День: 2 - вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180,00	10,60	11,40	48,00	337,04	0,11	0,00	48,00	0,59	26,17	253,30	168,6	5,67
280/331	Фрикаделька из говядины с соусом	80-50	12,40	16,01	15,50	257,14	0,05	0,38	23,29	3,81	34,92	113,70	20,27	7,55
45	Салат из капусты с морковью	100,00	1,10	3,24	6,46	60,40	0,02	17,09	0,00	8,39	24,97	28,30	15,09	0,46
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,4	0,28
ПР.	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР.	Хлеб рж- пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10	1,24
Итого:			32,26	34,35	141,50	1018,31	0,37	25,75	71,29	15,10	144,76	542,88	255,84	16,77

ИТОГО:		288,83	298,17	1259,21	9505,12	4,27	291,77	748,67	84,27	2190,39	4155,01	1517,87	96,65
--------	--	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

День: 3 - среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
291	Плов из птицы	230	12,71	7,85	26,80	348,00	0,11	4,52	14,60	1,00	34,76	131,50	40,53	1,50
70	Овощи соленные (огурец)	60,00	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	2,10	0,00	0,07	22,10	24,00	14	0,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР.	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР.	Хлеб рж- пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10	1,24
ПР.														
Итого:			20,71	13,80	110,52	780,03	0,28	18,03	14,60	4,86	157,47	310,74	121,32	5,71

ИТОГО:	288,83	298,17	1259,21	9505,12	4,27	291,77	748,67	84,27	2190,39	4155,01	1517,87	96,65
--------	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

День: 4 - четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник Ленинградский	250,00	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
128	Картофельное пюре	180,00	3,91	11,54	22,67	217,80	0,18	22,43	63,00	0,31	52,56	121,65	49,11	2,04
239/331	Тефтели рыбные с соусом	80/50	10,74	10,47	15,30	198,25	0,13	8,38	24,00	4,40	82,90	42,73	26,40	0,80
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,4	0,28
338	Яблоко свежее	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,5	3,3
ПР.	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР.	Хлеб рж-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10	1,24
Итого:			22,74	28,56	118,73	839,28	0,52	54,22	87,00	8,24	218,11	317,61	137,79	9,03

ИТОГО:		288,83	298,17	1259,21	9505,12	4,27	291,77	748,67	84,27	2190,39	4155,01	1517,87	96,65
--------	--	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

День: 5-пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	1,58	4,96	9,14	95,25	0,07	10,37	0	2,32	34,85	49,27	20,75	0,7
289	Рагу из птицы	230	12	11,27	15,2	285,2	0,07	11,3	13,8	1,94	36,33	104,7	38,8	1,84
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,66	9,38	7,18	126,90	0,02	5,76	38,50	2,33	161,70	109,16	22,98	1,28
389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,20
ПР.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР.	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого:			24,24	26,85	103,20	1046,63	0,28	31,43	52,30	7,87	291,28	364,33	123,73	5,70

ИТОГО:	0,00	288,83	298,17	1259,21	9505,12	4,27	291,77	748,67	84,27	2190,39	4155,01	1517,87	96,65
--------	------	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

День: 6-понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД														
№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
99	Суп картофельный с крупой (рис)	250,00	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
203	Макаронные изделия отварные	180,00	6,88	7,29	38,38	246,60	0,08	0,00	36,00	0,45	15,30	47,34	10,26	1,02
280/331	Фрикаделька из говядины в соусе	80-50	12,14	16,01	15,15	257,14	0,05	0,38	23,39	3,81	34,92	113,70	20,27	7,55
73	Икра кабачковая	100,00	2,15	5,74	11,63	107,04	0,03	3,74	0,00	11,84	72,74	44,64	14,18	0,59
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб рж- пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10	1,24
Итого:			29,20	32,68	148,36	1014,81	0,35	13,10	59,39	18,72	200,54	362,30	108,15	12,42
ИТОГО:			288,83	298,17	1259,21	9505,12	4,27	291,77	748,67	84,27	2190,39	4155,01	1517,87	96,65

День: 7 - вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД															
№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
96	Рассольник Ленинградский	250,00	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180,00	8,20	9,60	48,06	311,94	0,15	0,00	48,00	0,99	43,30	156,47	36,66	2,65	
288	Птица отварная	90/9	21,10	23,20	0,45	295,20	0,03	2,35	98,19	1,01	50,40	150,39	18,25	1,63	
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,4	0,28	
338	Яблоко свежее	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,5	3,3	
ПР.	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР.	Хле рж-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,5	3,3	
	Итого:		37,39	39,35	129,27	1008,91	0,39	40,76	146,19	5,47	191,15	434,19	120,69	12,53	
	ИТОГО:		288,83	298,17	1259,21	9505,12	4,27	291,77	748,67	84,27	2190,39	4155,01	1517,87	96,65	

День: 8 - среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой	250,00	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
128	Картофельное пюре	180,00	3,91	11,54	22,67	217,80	0,18	22,43	63,00	0,31	52,56	121,65	49,11	2,04
239/331	Тефтели рыбные с соусом	80/50	10,74	10,47	15,30	198,25	0,13	8,38	24,00	4,40	82,90	42,73	26,40	0,80
376	Чай с лимоном	200-70-15	0,07	0,02	15,00	62,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,4	0,28
ПР.	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР.	Хлеб рж- пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10	1,24
Итого:			22,09	25,58	104,16	749,28	0,48	39,09	87,00	6,82	191,66	300,36	122,89	5,68

ИТОГО:		288,83	298,17	1259,21	9505,12	4,27	291,77	748,67	84,27	2190,39	4155,01	1517,87	96,65
--------	--	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

День: 9 - четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
102	Суп картофельный с горохом	250,00	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43		42,68	88,10	35,58		2,05
171	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,06	11,40	48,00	337,04	0,11	0,00	48,00	0,59		26,17	252,30	168,6		5,67
294/331	Котлета рубл.из птицы с соусом	100/50	15,60	18,40	18,75	303,70	0,18	0,86	36,90	1,03		67,80	171,10	24,45		1,98
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,66	9,38	7,18	126,90	0,02	5,76	38,50	2,33		161,70	109,16	22,98		1,28
379	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00		125,70	90,00	14		0,13
ПР.	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52		9,20	34,80	13,20		0,44
ПР.	Хлеб рж- пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36		9,20	42,40	10		1,24
Итого:			44,37	47,97	145,49	1201,97	0,66	13,75	143,40	7,26		442,45	787,86	288,81		12,79

ИТОГО:		288,83	298,17	1259,21	9505,12	4,27	291,77	748,67	84,27	1517,87	4155,01	2190,39	96,65
--------	--	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

День: 10-пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,60	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
291	Плов из птицы	230	12,71	7,85	26,80	348,00	0,11	4,52	14,60	1,00	34,76	131,50	40,53	1,50
70	Овощи соленные	60,00	0,48	2,50	4,22	43,74	0,01	9,90	0,00	0,06	13,80	14,40	8,4	0,6
389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,20
ПР.	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР.	Хле рж- пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10	1,24
	Итого:		20,99	16,51	113,63	817,37	0,29	29,02	14,60	4,74	156,69	301,70	116,26	5,21

ИТОГО:		288,83	298,17	1259,21	9505,12	4,27	291,77	748,67	84,27	2190,39	4155,01	1517,87	96,65
--------	--	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

Утверждаю:

Директор
МБОУ «Первомайская ОШ»
И.А. Саламатина

2021 год



ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню для питания
учащихся в МБОУ «Первомайская ОШ»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

2021 – 2022гг.

День: 1-пондельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК															
№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса мпорций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
174	Каша вязкая молочная из риса	220	6	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	78,00	0,23		130,97	157,44	36,46	0,63
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15		264,00	150,00	10,50	0,30
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60		12,00	14,00	13,50	3,30
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00		11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52		9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:		18,44	20,87	118,75	739,52	0,17	16,20	156,00	1,50		427,27	359,04	75,06	4,95
ОБЕД															
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43		42,68	88,10	35,58	2,05
203	Макаронные изделия отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,06	0,00	30,00	0,85		12,75	39,45	8,55	0,85
294/331	Котлета рублен.из птицы ссоусом	100/50	15,60	18,40	18,75	303,70	0,18	0,86	36,90	1,03		67,80	171,10	24,45	1,98
71	Овощи натуральные свежие(огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06		10,20	18,00	8,40	0,30
338	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30		24,00	16,50	13,50	3,30
377	Чай с лимоном	200-7-15	0,07	0,02	15,00	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00		11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:		32,52	31,16	132,36	959,25	0,60	27,46	66,90	5,42		184,63	404,45	111,78	10,33
	Итого за день:		50,96	52,03	251,11	1698,77	0,77	43,66	222,90	6,92		611,90	763,49	186,84	15,28

день. 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса мпорций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
128	Картофельное пюре	150	3,25	9,60	18,88	181,50	0,15	18,69	52,50	0,25	43,74	91,38	28,77	1,08		
288	Птица отварная	90/9	21,13	23,22	0,28	295,20	0,03	2,11	58,90	0,60	33,60	150,30	18,24	2,38		
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,76	0,06	6,30	28,70	0,03	2,06	0,00	0,22	15,80	31,80	21,70	0,42		
386	Кисломолочный продукт.Йогурт	200	2,90	0,30	19,60	100,00	0,06	1,41	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Итого:		31,27	33,60	79,38	758,92	0,31	24,30	151,40	1,59	353,44	501,08	111,31	4,80		

ОБЕД

103	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,88	9,58	39,99	280,87	0,21	0,00	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
280/331	Фрикаделька из говядины в соусе	80-50	10,52	13,87	13,13	222,85	0,04	0,33	20,19	3,30	30,27	98,54	17,56	6,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
45	Салат из капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,09
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого:			27,55	28,99	123,70	880,31	0,44	18,86	60,19	11,01	128,04	464,75	215,71	14,34
Итого за день:			58,82	62,59	203,08	1639,23	0,75	43,16	211,59	12,60	481,48	965,83	327,02	19,14

День: 3 - среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200-10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,70	118,19	20,30	0,37		
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Кондитерское изделие	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
338	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого:			18,60	22,85	95,34	665,92	0,21	16,41	136,00	2,01	451,20	357,09	72,10	5,13		

ОБЕД

82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23		
291	Плов из птицы	150-80	12,71	7,85	26,80	348,00	0,11	4,52	14,60	1,00	34,76	131,50	40,53	1,50		
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0,48	0,06	0,12	6,00	0,01	4,20	0,00	0,12	27,60	28,80	16,80	0,72		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб рж- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
ПР																
Итого:			20,26	13,66	104,11	752,65	0,26	20,13	14,60	4,78	160,67	306,84	120,82	5,72		
Итого за день:			38,86	36,51	199,45	1418,57	0,47	36,54	150,60	6,79	611,87	663,93	192,92	10,85		

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса мпорций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
204	Макарон.изд отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,06	0,00	30,00	0,85	12,75	39,45	8,56	0,85		
288/331	Филе птицы отварной с соусом	80/50	22,92	19,27	4,33	283,12	0,18	2,96	54,00	1,03	67,80	171,10	24,45	1,98		
71	Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,20	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,20		
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138,40	0,03	0,38	9,50	0,04	127,99	117,99	18,00	0,64		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Итого:		35,90	28,40	81,86	727,74	0,51	6,28	93,50	2,50	227,94	381,34	72,61	4,11		

ОБЕД

96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
128	Картофельное пюре	150	3,25	9,60	18,88	181,50	0,15	18,69	52,30	0,25	43,74	91,38	28,77	1,08
239/331	Тефтели рыбные с соусом	80/50	10,74	10,47	15,30	198,25	0,13	8,38	24,00	4,40	82,90	42,73	26,40	0,80
376	Чай с сахаром	200-15	0,13	0,02	15,20	60,00	0,00	0,03	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
338	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
ПР	Хлеб рж-пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ПР	Хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:		21,35	26,52	110,31	779,60	0,48	50,48	76,30	8,03	212,39	296,54	115,25	8,95
	Итого за день:		57,25	54,92	192,17	1507,34	0,99	56,76	169,80	10,53	440,33	677,88	187,86	13,06

день: 0-пнжница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
211	Омлет с сыром	120	14,34	22,15	2,04	278,00	0,08	0,26	250,40	0,66		208,12	248,18	17,46	2,20	
306	Горошек зеленый консервирован	60	1,73	1,60	3,46	35,50	0,03	5,80	8,40	0,13		14,35	36,79	12,10	0,40	
338	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30		24,00	16,50	13,50	3,30	
389	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40		40,00	24,00	18,00	0,20	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52		9,20	34,80	13,20	0,44	
Итого:			20,43	25,15	72,12	613,92	0,23	25,06	258,80	2,01		295,67	360,27	74,26	6,54	

ОБЕД

99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,37	0,00	2,32		34,85	49,27	20,75	0,70	
289	Рагу из птицы	230	12	11,27	15,20	285,20	0,07	11,30	13,80	1,94		36,33	104,70	38,80	1,84	
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,14	0,01	3,46	23,10	1,40		97,02	65,50	13,79	0,77	
389	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40		40,00	24,00	18,00	0,20	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб прж-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого:			21,59	23,02	95,50	758,09	0,26	29,13	36,90	6,81		224,30	311,97	111,24	5,08	
Итого за день:			42,02	48,17	167,62	1372,01	0,49	54,19	295,70	8,82		519,97	672,24	185,50	11,62	

день: 9-июнедильник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса мпорций (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
183	Каша жидкая молочная з гречневой крупы	220	9,09	12,99	45,16	335,00	0,21	1,64	65,20	0,39		183,88	245,75	99,23	2,90	
209	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60		12,00	14,00	13,50	3,30	
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15		264,00	150,00	10,50	0,30	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00		11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52		9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		21,53	23,01	110,98	740,52	0,32	16,88	143,20	1,66		480,18	447,35	137,83	7,22	

ОБЕД

101	Суп картофельный с крупой(рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23		26,70	55,98	22,78	0,88	
203	Макаронные изделия отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,05	0,06	0,00	30,00	0,85		12,75	39,45	8,55	0,85	
280/331	Фрикаделька из говядины в соусе	80/50	12,40	16,01	15,50	257,14	0,05	0,38	23,29	3,81		34,92	113,70	20,27	7,56	
73	Икра кабачковая	60	1,30	3,44	6,97	64,22	0,02	2,24	0,00	7,10		43,60	26,78	8,68	0,35	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51		32,48	23,44	17,46	0,70	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	7,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,39		9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого:			26,67	29,06	132,82	844,06	0,31	11,60	53,29	14,28		166,55	327,85	97,64	11,91	
Итого за день:			48,20	52,07	243,80	1584,58	0,63	28,48	196,49	15,94		646,73	775,20	235,47	19,13	

День: / вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,50	0,15	18,89	52,50	0,26		43,74	91,33	28,77	1,08	
128	Рыба тушеная с овощами	80/50	13,98	7,47	4,94	150,80	13,00	8,38	7,46	7,00		48,03	42,73	48,46	1,00	
ПР	Конд.изделие	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,04	0,00	0,00	0,52		9,20	34,80	13,20	0,44	
389	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40		40,00	24,00	18,00	0,80	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52		9,20	34,80	13,20	0,44	
Итого:			22,70	20,15	89,69	645,12	13,27	31,27	59,96	8,70		150,17	227,66	121,63	3,76	

ОБЕД

96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35		29,15	56,73	24,18	0,93	
171	Каша пшеничная рассып.	150	6,84	7,85	26,80	260,00	0,13	0,00	40,00	0,86		36,09	156,47	36,65	2,65	
288	Птица отварная	90/9	21,10	23,20	0,45	295,20	0,05	2,35	98,19	1,01		50,40	150,39	18,25	1,63	
338	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30		24,00	16,50	13,50	3,30	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00		11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого:			35,24	37,50	103,18	955,05	0,38	25,76	138,19	5,27		166,84	451,39	113,88	10,36	
Итого за день:			57,94	57,65	192,87	1600,17	13,65	57,03	198,15	13,97		317,01	679,05	235,51	14,12	

День: 8 - среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,65	0,00	2,93	88,13	61,04	31,28	1,25		
288	Птица отварная	90/9	21,10	23,20	0,45	295,20	0,05	2,35	98,19	1,01	50,40	150,39	18,25	1,63		
389	Сок из плодов	200	0,60	0,40	32,61	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80		
ПР	Кондитерск изд.	60	3,23	4,10	34,15	186,50	0,04	0,01	28,00	0,55	8,55	330,30	1,30	0,61		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Итого:		31,15	33,62	98,37	827,12	0,22	32,01	126,19	5,41	196,28	600,53	82,03	4,73		

ОБЕД

1090	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,50	0,15	18,89	52,50	0,26	43,74	91,33	28,77	1,08
239/331	Тефтели рыбные с соусом	80-50	10,74	10,47	15,30	198,25	0,13	8,38	24,00	4,40	82,90	42,73	26,40	0,80
71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
377	Чай с лимоном	200-7-15	0,07	0,02	15,00	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб рж-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			21,99	23,58	96,25	698,36	0,46	41,29	76,50	6,86	190,74	271,74	110,85	4,11
Итого за день:			53,14	57,20	194,62	1525,48	0,68	73,30	202,69	12,27	387,02	872,27	192,88	8,84

день. 2 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
289	Рагу из птицы	150/80	12	11,27	15,20	285,20	0,07	11,30	13,80	1,94		36,33	104,70	38,80	1,84
338	Яблоко свежее	150	6,00	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30		24,00	16,50	13,50	3,30
377	Чай с лимоном	200-7-15	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01		14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Конд.изд	20	1,70	2,26	13,91	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26		8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52		9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			22,99	14,55	78,33	594,12	0,17	29,13	26,80	3,03		91,93	177,80	70,90	6,14

ОБЕД

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43		42,68	88,10	35,58	2,05
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,88	9,58	39,99	280,87	0,21	0,00	40,00	0,50		26,39	21,35	140,52	4,73
294/331	Котлета рублен.из птицы соусом	100/50	15,60	18,40	18,75	303,70	0,18	0,86	36,90	1,03		67,80	171,10	24,45	1,98
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,14	0,01	3,46	23,10	1,40		97,02	65,50	13,79	0,77
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб рж- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
Итого:			40,54	42,30	129,78	1074,66	0,74	11,45	120,00	6,11		375,77	504,55	248,24	11,23
Итого за день:			63,53	56,85	208,11	1668,78	0,91	40,58	146,80	9,14		467,70	682,35	319,14	17,37

дальнейшая
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК															
№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
223	Запеканка из творога	150-20	25,3	12,60	23,20	274,72	0,05	0,29	0,20	0,00	210,51	328,50	52,50	0,81	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	
338	Яблоко свежее	150	6,00	0,60	15,00	70,50	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого:		37,62	16,28	73,47	539,34	0,17	16,59	20,20	0,82	369,49	469,80	93,20	4,68	
	ИТОГО:		260,63	238,48	898,29	6852,24	15,58	214,13	1172,05	29,23	3043,57	3881,96	910,93	52,06	

ОБЕД

82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
291	Плов из птицы	150-80	19,42	11,34	41,92	348,00	0,11	4,52	14,60	1,00	53,37	197,93	62,04	2,15
47	Овощи соленные	60	0,48	0,06	0,12	6,00	0,01	4,20	0,00	0,12	27,60	28,80	16,80	0,72
389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:		26,91	17,46	119,82	756,25	0,28	23,40	14,60	4,67	186,80	373,83	142,87	5,87
	Итого за день:		64,53	33,74	193,29	1295,59	0,45	39,99	34,80	5,49	556,29	843,63	236,07	10,55
	ИТОГО:		274,62	273,25	1147,83	8458,28	4,21	259,56	657,47	73,24	1996,73	3713,91	1388,28	87,90