СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ № 20
А.В.Кольцова

"21" августа 2023 года

подпись

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Тедеева В.С.

"21" августа 2023 года

подпись

# Примерное двухнедельное меню питания школьников

## МБОУ ООШ № 20 п.Никель

## Период: осенне-зимний

## Возрастная категория: с 7 - до 11 лет

| № рецептур | Наименование блюд | выход, гр | белки , г | жиры, г | углеводы, г | Энергетич. ценность \ккал\ | Витамины B1 | Витамины C | Витамины A | Минеральные вещества Ca | Минеральные вещества P | Минеральные вещества Mg | Минеральные вещества Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1день** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные сыром | **185** | 9,35 | 14,83 | 23 | 322 | 0,12 | 0,49 | 112,7 | 184,38 | 160,8 | 36,38 | 1,829 |
| Т04 | Кондитерское изделие | **35** | 2,1 | 0,67 | 14,6 | 85 | 0,044 | 0 | 21,12 | 4,16 | 13,44 | 4,8 | 0,224 |
| 376 | Чай с сахаром | **200/15** | 0,1 | 0,02 | 11 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Т01 | Батон | **30** | 2,3 | 0,25 | 13,8 | 24,02 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **40** | 1,8 | 0,25 | 8,3 | 41 | 0,048 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| | Итого: | **500** | **15,65** | **16,02** | **70,7** | **532,02** | **0,308** | **0,52** | **133,8** | **220,34** | **255,3** | **72,28** | **4,133** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая | **60** | 2,4 | 2,4 | 7,4 | 82,7 | 0,37 | 70,2 | 0 | 548 | 511,7 | 205,1 | 7,3 |
| 81 | Свекольник со сметаной | **200/5** | 3,5 | 2,8 | 8 | 98 | 36 | 22 | 0 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 268 | Котлета рубленая мясная | **90** | 9,4 | 12,4 | 11,2 | 167 | 0 | 0,45 | 26,9 | 29,9 | 40 | 11,1 | 1,81 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | **150** | 3,8 | 6,1 | 41,4 | 221 | 0,03 | 0 | 40 | 17,04 | 82,4 | 27,9 | 0,59 |
| 342 | Компот из яблок | **200** | 0,16 | 0 | 24 | 60,6 | 0,06 | 4,5 | 0 | 70,9 | 22 | 25,7 | 4,76 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т03 | Хлеб ржаной | **30** | 2,2 | 0,4 | 11,2 | 64 | 0,09 | 0 | 0 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| | Итого: | **765** | **23,76** | **24,4** | **117,1** | **760,3** | **36,646** | **97,15** | **66,9** | **729,54** | **806,5** | **346,7** | **57,01** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка домашняя | **100** | 7,8 | 7,9 | 20,3 | 250,6 | 0,08 | 13,9 | 13,3 | 21,7 | 62,3 | 9,1 | 0,91 |
| 377 | Чай с сахаром, лимоном | **200/7** | 0,1 | 0,02 | 14,01 | 61,3 | 0 | 2,83 | 0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | | 307 | **7,9** | **7,92** | **34,31** | **311,9** | **0,08** | **16,73** | **13,3** | **35,9** | **66,7** | **11,5** | **1,27** |
| | | | | | | | | | | | | | |

| № рецептур | Наименование блюд | выход, гр | белки , г | жиры, г | углеводы, г | Энергетич. ценность \ккал\ | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **2 день** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | **150** | 10,2 | 14,2 | 1,3 | 250 | 0,093 | 0,1 | 134,6 | 44,6 | 114,6 | 9,37 | 1,3 |
| 948 | Чай с лимоном | **200** | 0,24 | 0 | 31,4 | 117,5 | 0 | 24,4 | 0 | 78,5 | 31,7 | 11,6 | 1,347 |
| 15 | Сыр порционно | **10** | 0,4 | 1,2 | 12,6 | 87 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Т01 | Батон | **20** | 2,3 | 0,25 | 13,8 | 44,2 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| | Итого: | 500 | **15,44** | **15,95** | **73** | **565,7** | **0,315** | **34,5** | **134,6** | **166,7** | **261,7** | **69,57** | **7,247** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец соленый | **60** | 0,4 | 0,05 | 0,9 | 9,6 | 0,01 | 1,75 | 0 | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 |
| 103 | Суп картофельный с макаронами | **200** | 2,15 | 2,3 | 13,9 | 97 | 0,45 | 6,6 | 0 | 116,8 | 270,3 | 109,1 | 4,5 |
| 292 | Куриное мясо тушеное с овощами | **110** | 8,7 | 11,2 | 8,6 | 154,6 | 0,13 | 8,68 | 56,1 | 61 | 147 | 33,46 | 3,27 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | **150** | 7,5 | 9,55 | 39,9 | 233 | 0,21 | 0 | 40 | 26,39 | 210,04 | 140,5 | 4,73 |
| 348 | Компот из изюма | **200** | 0,1 | 0 | 21,8 | 87,6 | 0,02 | 3,63 | 0 | 162,4 | 117,2 | 17,1 | 3,49 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т03 | Хлеб ржаной | **30** | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 | 0,09 | 0 | 0 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| | | **780** | **23,35** | **23,8** | **112** | **712,8** | **1,006** | **20,66** | **96,1** | **401,79** | **867,3** | **344,06** | **18,84** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Булочка с корицей | **100** | 4,32 | 3,6 | 23,3 | 153,2 | 0,08 | 13,9 | 13,3 | 21,7 | 62,3 | 9,1 | 0,91 |
| 382 | Какао с молоком | **200** | 3,8 | 4,3 | 13,6 | 120,8 | 0,021 | 7,94 | 122 | 761,1 | 622,8 | 106,7 | 2,39 |
| | | 300 | **8,12** | **7,9** | **36,9** | **274** | **0,101** | **21,84** | **135,3** | **782,8** | **685,1** | **115,8** | **3,3** |

| № рецептур | Наименование блюд | выход, гр | белки , г | жиры, г | углеводы, г | Энергетич. ценность \ккал\ | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **3 день** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная манная с маслом | **200/10** | 9,3 | 8,3 | 27,4 | 293,4 | 0,18 | 0,96 | 14,8 | 147,5 | 232 | 70,8 | 1,74 |
| 14 | Масло сливочное | **15** | 0,08 | 7,2 | 0,012 | 112,2 | 0 | 0 | 40 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 382 | Какао с молоком | **200** | 0,1 | 0,02 | 10,8 | 42,3 | 0 | 2,83 | 0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Т01 | Батон | **25** | 2,3 | 0,12 | 13,8 | 44,2 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т02 | Хлеб | **50** | 3,67 | 0,3 | 18,7 | 85 | 0,09 | 0 | 0 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| | | **500** | **15,45** | **15,94** | **70,712** | **577,1** | **0,366** | **3,79** | **54,8** | **187,8** | **349,8** | **110,01** | **4,67** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | **60** | 0,85 | 3,6 | 3,95 | 62,4 | 0,17 | 66,5 | 0 | 354,6 | 406,3 | 206,95 | 13,24 |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной | **200/5** | 2,1 | 5,1 | 17,5 | 109 | 0,37 | 3,35 | 0 | 116,6 | 226,9 | 96,7 | 3,7 |
| 22 | Голубцы с рисом и мясом ленивые | **105/30** | 10 | 8,22 | 13,92 | 179 | 0,1 | 14,2 | 27,7 | 53,4 | 127,6 | 3415 | 1,2 |
| 128 | Картофельное пюре | **150** | 5,6 | 6,5 | 19 | 171,4 | 0,12 | 12,5 | 35 | 29,16 | 60,92 | 87,3 | 0,72 |
| 342 | Компот из св. мор. Ягод | **200** | 0,2 | 0 | 24,5 | 109,8 | 0 | 4,5 | 0 | 70,9 | 22 | 25,7 | 4,76 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т03 | Хлеб ржаной | **30** | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 | 0,09 | 0 | 0 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| | | 810 | **23,25** | **24,12** | **105,77** | **762,6** | **0,946** | **101,05** | **62,7** | **648,36** | **954,2** | **487,7** | **26,17** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Молоко кипяченое | **200** | 5,8 | 5,4 | 9,9 | 122 | 0,03 | 1 | 0,02 | 121 | 91 | 14 | 0,1 |
| Т04 | Кондитерское изделие | 100 | 2,1 | 2,7 | 24,8 | 223,4 | 0,044 | 0 | 21,12 | 4,16 | 13,44 | 4,8 | 0,224 |
| | | 300 | **7,9** | **8,1** | **34,7** | **345,4** | **0,074** | **1** | **21,14** | **125,16** | **104,4** | **18,8** | **0,324** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептур | Наименование блюд | ***выход, гр*** | ***белки , г*** | ***жиры, г*** | ***углеводы, г*** | ***Энергетич. ценность \ккал*** | ***B1*** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| | ***4 день*** | | | | | | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | |
| 288 | Каша кукурузная молочная | **200** | 4,8 | 9,56 | 4,5 | 224 | 0,09 | 0 | 20 | 18,5 | 81 | 10 | 0,9 |
| 202 | Кондитерское изделие | **35** | 3,82 | 6,08 | 21,3 | 174 | 0,04 | 0 | 20 | 8,5 | 26,3 | 5,7 | 0,57 |
| 376 | Чай с молоком и сахаром | **200** | 2,4 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Т01 | Батон | **20** | 2,3 | 0,25 | 13,8 | 44,2 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| | Итого: | **505** | **15,62** | **16,21** | **68,5** | **569,2** | **0,322** | **0,03** | **40** | **65,7** | **214,5** | **56,7** | **4,15** |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | |
| 133 | Кукуруза консервированная | **60** | 3,9 | 1,4 | 6,72 | 34,8 | 0 | 0 | 40 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | **200/5** | 4,2 | 4,8 | 11,2 | 98,3 | 0,2 | 4,27 | 0 | 198,9 | 218,4 | 104,5 | 4,9 |
| 279 | Тефтели мясные в соусе | **90/30** | 6,46 | 11,58 | 9,41 | 190,5 | 0,05 | 0,72 | 33,92 | 27,95 | 88,37 | 18,33 | 0,87 |
| 171 | Каша рассыпчатая гречневая | **150** | 4,2 | 5,55 | 24,5 | 205 | 0,21 | 0 | 40 | 26,39 | 210,4 | 140,5 | 4,73 |
| 342 | Компот из яблок | **200** | 0,16 | 0 | 27 | 116,6 | 0,06 | 4,5 | 0 | 70,9 | 22 | 25,7 | 4,76 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т03 | Хлеб ржаной | **30** | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 | 0,09 | 0 | 0 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| | итого | **795** | **23,42** | **24,03** | **105,73** | **776,2** | **0,706** | **9,49** | **113,9** | **350,24** | **652,6** | **325,93** | **17,83** |
| | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Булочка с маком | **100** | 8,1 | 8,2 | 22,6 | 274,4 | 0,08 | 13,9 | 13,3 | 21,7 | 62,3 | 9,1 | 0,91 |
| 376 | Чай с сахаром | **200** | 0,1 | 0,02 | 12 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | | **300** | **8,2** | **8,22** | **34,6** | **334,4** | **0,08** | **13,93** | **13,3** | **32,8** | **65,1** | **10,5** | **1,19** |
| № рецептур | Наименование блюд | ***выход, гр*** | ***белки , г*** | ***жиры, г*** | ***углеводы, г*** | ***Энергетич. ценность \ккал*** | ***B1*** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| | ***5 день*** | | | | | | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожно-рисовая со гущ.молок | **150/20** | 12,9 | 15,6 | 29,4 | 327,7 | 0,04 | 0,33 | 45,5 | 136,9 | 150,6 | 18,59 | 0,45 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | **200/15/7** | 0,1 | 0,02 | 15,2 | 61,3 | 0 | 2,83 | 0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Т05 | Фрукты свежие | **100** | 0,4 | 0 | 12,6 | 100 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Т01 | Батон | **30** | 2,3 | 0,25 | 13,8 | 44,2 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| | | **502** | **15,7** | **15,87** | **71** | **533,2** | **0,166** | **13,16** | **45,5** | **180,9** | **218,2** | **49,79** | **4,21** |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | **60** | 0,9 | 3,2 | 4,7 | 60,9 | 0,44 | 96,3 | 0 | 312,4 | 432,7 | 195,3 | 8,2 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | **200/5** | 1,6 | 4,9 | 11,5 | 96,8 | 4,27 | 6,31 | 0 | 197 | 196 | 88,5 | 3,3 |
| 265 | Плов с мясом | **200** | 16,3 | 15,2 | 43,1 | 389 | 0,06 | 1,28 | 0 | 14,23 | 200,1 | 39,29 | 2,65 |
| 249 | Компот из сухофруктов | **200** | 0,1 | 0 | 21,8 | 87 | 0,08 | 3,63 | 0 | 162,4 | 117,2 | 87,3 | 3,49 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т03 | Хлеб ржаной | **30** | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 | 0,09 | 0 | 0 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| | | 725 | 23,4 | 24 | 108 | 764,7 | 5,036 | 107,52 | 0 | 709,73 | 1056 | 447,29 | 20,19 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | |
| Т04 | Кондитерское изделие | **100** | 5,2 | 4,03 | 22,3 | 199,1 | 0,044 | 0 | 21,12 | 4,16 | 13,44 | 4,8 | 0,224 |
| 382 | Какако с молоком | **200** | 2,8 | 3,9 | 11,4 | 150,4 | 0,021 | 7,94 | 122 | 761,1 | 622,8 | 106,7 | 2,39 |
| | | | **8** | **7,93** | **33,7** | **349,5** | **0,065** | **7,94** | **143,1** | **765,26** | **636,2** | **111,5** | **2,614** |
| № рецептур | Наименование блюд | ***выход, гр*** | ***белки , г*** | ***жиры, г*** | ***углеводы, г*** | ***Энергетич. ценность \ккал*** | ***B1*** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| | ***6 день*** | | | | | | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша молочная рисовая с маслом | **200** | 5,1 | 9,3 | 23,5 | 242 | 0,14 | 0,96 | 14,8 | 144,7 | 218,3 | 444,3 | 2,35 |
| 382 | Какао с молоком | **200** | 2,8 | 3,2 | 16,7 | 120,8 | 0,021 | 7,94 | 122 | 761,1 | 622,8 | 106,7 | 2,39 |
| Т01 | Батон | **35** | 2,3 | 0,3 | 7,8 | 67 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 15 | Сыр порционно | **15** | 2,75 | 3,05 | 0 | 51 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **50** | 2,83 | 0,5 | 23,1 | 85 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| | Итого: | 500 | **15,78** | **16,35** | **71,1** | **565,8** | **0,383** | **18,9** | **136,8** | **949,4** | **956,5** | **599,6** | **9,34** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | |
| 133 | Кукуруза консервированная | **60** | 4,2 | 2,4 | 7,2 | 34,8 | 0 | 0 | 40 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | **200** | 5,39 | 4,2 | 18,3 | 128,7 | 0,91 | 2,33 | 0 | 170,7 | 352,4 | 142,3 | 8,2 |
| 243 | Курица отварная | **90** | 6,24 | 11,8 | 11,6 | 252 | 0,09 | 0 | 20 | 18,5 | 81 | 10 | 0,9 |
| 321 | Капуста тушеная | **150** | 3,3 | 5,1 | 14,1 | 118 | 0,18 | 102,59 | 0 | 487,9 | 360,6 | 185,5 | 7,28 |
| 388 | Компот из шиповника | **200** | 0,1 | 0 | 22,5 | 87 | 0,08 | 3,63 | 0 | 162,4 | 117,2 | 87,3 | 3,49 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **60** | 2,3 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т03 | Хлеб ржаной | **60** | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 | 0,09 | 0 | 0 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| | Итого: | 750 | **23,73** | **24,2** | **100,6** | **751,5** | **1,446** | **108,55** | **60** | **865,6** | **1025** | **462** | **22,44** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Булочка с корицей | **100** | 7,6 | 7,9 | 22,13 | 193,9 | 0,08 | 13,9 | 13,3 | 21,7 | 62,3 | 9,1 | 0,91 |
| 376 | Чай с сахаром | **200** | 0,1 | 0 | 11,6 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | | 300 | **7,7** | **7,9** | **33,73** | **253,9** | **0,08** | **13,93** | **13,3** | **32,8** | **65,1** | **10,5** | **1,19** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептур | Наименование блюд | ***выход, гр*** | ***белки , г*** | ***жиры, г*** | ***углеводы, г*** | ***Энергетич. ценность \ккал*** | ***B1*** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| | **7 день** | | | | | | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с тертым сыром | **185** | 8,05 | 14,83 | 17 | 305 | 0,12 | 0,49 | 112,7 | 184,38 | 160,8 | 36,38 | 1,829 |
| Т06 | Бутерброд с джемом | **45** | 3,2 | 1,3 | 15 | 38 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 376 | Чай с сахаром | **200/15** | 0,1 | 0 | 11 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Т01 | Батон | **20** | 2,3 | 0,25 | 13,8 | 44,2 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| | | **505** | **15,95** | **16,68** | **70,7** | **514,2** | **0,342** | **10,52** | **112,7** | **239,08** | **279** | **86,38** | **6,709** |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | **60** | 0,9 | 3,2 | 4,7 | 60,9 | 0,44 | 96,3 | 0 | 312,4 | 432,7 | 195,3 | 8,2 |
| 98 | Суп крестьянский со сметаной | **200/5** | 1,8 | 5,03 | 12,7 | 103,3 | 36 | 20 | 0 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | **200** | 16,2 | 15,1 | 27 | 385,6 | 0,37 | 6,76 | 0 | 28,7 | 180,2 | 42,8 | 3,02 |
| 342 | Компот из св.-мор. ягод | **200** | 0,2 | 0 | 30,2 | 109,8 | 0 | 4,5 | 0 | 70,9 | 22 | 25,7 | 4,76 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т03 | Хлеб ржаной | **30** | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 | 0,09 | 0 | 0 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| | | **725** | **23,6** | **24,03** | **101,5** | **790,6** | **36,996** | **127,56** | **0** | **475,7** | **785,3** | **340,7** | **58,53** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Молоко кипяченое | **200** | 5,8 | 4,2 | 9,9 | 122 | 0,03 | 1 | 0,02 | 121 | 91 | 14 | 0,1 |
| Т04 | Кондитерское изделие | **100** | 1,92 | 4,2 | 24,5 | 142,02 | 0,044 | 0 | 21,12 | 4,16 | 13,44 | 4,8 | 0,224 |
| | | **300** | **7,72** | **8,4** | **34,4** | **264,02** | **0,074** | **1** | **21,14** | **125,16** | **104,44** | **18,8** | **0,324** |
| № рецептур | Наименование блюд | ***выход, гр*** | ***белки , г*** | ***жиры, г*** | ***углеводы, г*** | ***Энергетич. ценность \ккал*** | ***B1*** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| | ***8 день*** | | | | | | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | **150** | 10,8 | 14,5 | 2,88 | 221,6 | 0 | 0,1 | 125,5 | 39,9 | 87,3 | 6,24 | 1,02 |
| 948 | Кисель витаминизированный | **200** | 0,24 | 0 | 21,4 | 127,2 | 0 | 24,4 | 0 | 78,5 | 31,7 | 11,6 | 1,347 |
| Т04 | Кондитерское изделие | **30** | 1,3 | 0,67 | 19,3 | 42,04 | 0,044 | 0 | 21,12 | 4,16 | 13,44 | 4,8 | 0,224 |
| Т01 | Батон | **30** | 1,8 | 0,25 | 13,8 | 44,2 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 1,6 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| | | **500** | 15,74 | 15,72 | 71,28 | 502,04 | 0,236 | 24,5 | 146,6 | 150,16 | 236,8 | 62,24 | 4,991 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Горошек зеленый консервированный | **60** | 4,2 | 0,24 | 5,25 | 48,6 | 0,275 | 11,5 | 20,25 | 10,53 | 49,41 | 15,39 | 0,2 |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной | **200\5** | 2,1 | 3,2 | 20,5 | 99,6 | 0,37 | 3,35 | 0 | 116,6 | 226,9 | 96,7 | 3,7 |
| 279 | Гуляш из свинины с соусом | **90/50** | 8,9 | 15,6 | 4,43 | 197,4 | 0,12 | 6,76 | 0 | 30,5 | 205,8 | 42,48 | 3,86 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | **150** | 4,6 | 4,5 | 29,4 | 233 | 0,21 | 0 | 40 | 26,39 | 210,4 | 140,52 | 4,73 |
| 349 | Компот из сухофруктов | **200** | 0,1 | 0 | 21,8 | 87,6 | 0,02 | 3,63 | 0 | 162,4 | 117,2 | 17,1 | 3,49 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т03 | Хлеб ржаной | **30** | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 | 0,09 | 0 | 0 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| | | **780** | **24,4** | **24,24** | **108,28** | **797,2** | **1,181** | **25,24** | **40** | **370,12** | **920** | **349,09** | **18,53** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Булочка с маком | **100** | 7,6 | 7,9 | 22,6 | 274,4 | 0,08 | 13,9 | 13,3 | 21,7 | 62,3 | 9,1 | 0,91 |
| 376 | Чай с сахаром | **200** | 0,1 | 0,02 | 12 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | | **300** | **7,7** | **7,92** | **34,6** | **334,4** | **0,08** | **13,93** | **13,3** | **32,8** | **65,1** | **10,5** | **1,19** |
| № рецептур | Наименование блюд | ***выход, гр*** | ***белки , г*** | ***жиры, г*** | ***углеводы, г*** | ***Энергетич. ценность \ккал*** | ***B1*** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| | ***9 день*** | | | | | | | | | | | | |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | |
| 402 | Оладьи со сгущенным молоком | **150\20** | 15,2 | 16,2 | 46,8 | 402 | 0,15 | 0 | 22 | 173 | 125 | 33 | 1,3 |
| 376 | Чай с сахаром | **200\15** | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| Т05 | Фрукт | **100** | 0,4 | 0 | 9,8 | 85 | 0,03 | 10 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Итого: | **500** | **15,7** | **16,2** | **71,6** | **547** | **0,18** | **10,03** | **22** | **200,1** | **138,8** | **43,4** | **3,78** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свеклы отв. с огурцом соленым | **60** | 0,85 | 3,6 | 3,77 | 55,6 | 0,29 | 59,5 | 0 | 307,2 | 394,9 | 186,2 | 10,6 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | **200\5** | 1,6 | 4,9 | 11,5 | 96,8 | 4,27 | 6,31 | 0 | 197 | 196 | 88,5 | 3,3 |
| 265 | Плов с мясом | **200** | 16,3 | 17,18 | 43,1 | 389 | 0,06 | 1,28 | 0 | 14,23 | 200,1 | 39,29 | 2,65 |
| 342 | Компот из свежих яблок | **200** | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 | 0,06 | 4,5 | 0 | 70,9 | 22 | 25,7 | 4,76 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т03 | Хлеб ржаной | **30** | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 | 0,09 | 0 | 0 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| | | **725** | **23,41** | **26,38** | **114,3** | **789** | **4,866** | **71,59** | **0** | **613,03** | **923,4** | **376,59** | **23,86** |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | |
| Т04 | Кондитерское изделие | **100** | 4,9 | 4,67 | 20,3 | 142,02 | 0,044 | 0 | 21,12 | 4,16 | 13,44 | 4,8 | 0,224 |
| 382 | Какао с молоком | **200** | 3,8 | 3,3 | 12,7 | 150,8 | 0,021 | 7,94 | 122 | 761,1 | 622,8 | 106,7 | 2,39 |
| | | **300** | **8,7** | **7,97** | **33** | **292,82** | **0,065** | **7,94** | **143,1** | **765,26** | **636,2** | **111,5** | **2,614** |
| № рецептур | Наименование блюд | ***выход, гр*** | ***белки , г*** | ***жиры, г*** | ***углеводы, г*** | ***Энергетич. ценность \ккал*** | ***B1*** | **C** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| | **10 день** | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша молочная пшенная молочная | **200** | 6,9 | 10,2 | 19,9 | 284 | 0,18 | 0,96 | 54,8 | 146,42 | 206,4 | 57,89 | 1,63 |
| Т04 | Кондитерское изделие | **50** | 2,4 | 1,12 | 12,3 | 48,8 | 0,044 | 0 | 21,12 | 4,16 | 13,44 | 4,8 | 0,224 |
| 382 | Какао с молоком | **200** | 3,8 | 4,5 | 12,8 | 125 | 0,021 | 7,94 | 122 | 761,1 | 622,8 | 106,7 | 2,39 |
| Т01 | Батон | **20** | 1,3 | 0,25 | 13,8 | 44,2 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 1,5 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| | | 500 | **15,9** | **16,37** | **72,7** | **569** | **0,437** | **8,9** | **197,9** | **939,28** | **947** | **208,99** | **6,644** |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый порционный | **60** | 0,048 | 0,12 | 1,92 | 10,8 | 0,01 | 1,758 | 0 | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | **200** | 4,4 | 4,2 | 13,2 | 160,9 | 0,91 | 4,66 | 0 | 170,7 | 352,4 | 142,3 | 8,2 |
| 234 | Котлета рыбная с маслом | **90\5** | 12,3 | 12,8 | 6,352 | 154,1 | 80 | 40 | 0 | 94 | 93 | 94 | 95 |
| 128 | Картофельное пюре | **150** | 3 | 6,5 | 25 | 171,4 | 0,12 | 12,5 | 35 | 29,16 | 60,92 | 87,3 | 0,72 |
| 388 | Компот из шиповника | **200** | 0,1 | 0 | 27,8 | 87 | 0,08 | 3,63 | 0 | 162,4 | 117,2 | 87,3 | 3,49 |
| Т02 | Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 13,9 | 67 | 0,096 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Т03 | Хлеб ржаной | **30** | 2,2 | 0,4 | 13 | 64 | 0,09 | 0 | 0 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| | | **765** | **24,348** | **24,32** | **101,172** | **715,2** | **81,306** | **62,548** | **35** | **491,46** | **745,9** | **454,8** | **110,26** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Булочка с корицей | **100** | 7,8 | 7,9 | 22,3 | 193,9 | 0,08 | 13,9 | 13,3 | 21,7 | 62,3 | 9,1 | 0,91 |
| 376 | Чай с сахаром | **200** | 0,1 | 0 | 12 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | | **300** | **7,9** | **7,9** | **34,3** | **253,9** | **0,08** | **13,93** | **13,3** | **32,8** | **65,1** | **10,5** | **1,19** |

Блюда разработаны в соответствии " Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Москва, ДеЛи принт 2007 год. Под редакцией *М.П.Могильного. С использованием Сборника технологических номативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,* ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им.академика Е.А.Вагнера, Уральский региональный центр питания.