

СОГЛАСОВАНО

Начальник МТО Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
по Ставропольскому краю № 2

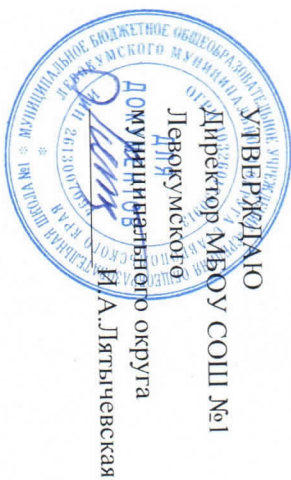
В.В.Пронькин

2024 г.



Примерное 10-ти дневное меню-раскладка
для организации горячего питания завтраков и обедов обучающихся 1-4 кл
МБОУ СОШ №1 Девюкумского муниципального округа СК.

Осень - Зима 2024г.
Понедельник 1 недели



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг			Fe, мг	
котлеты рубленные из бройлер-цыплят.	100	12.7	15.6	10.2	231.4	0	1.3	0.1	2.3	24.1	8.2	140.9	1.7	295	2011
каша гречневая рассычатая	150	3.6	4.6	37.7	206	0.0	0.0	0.0	3.0	26.0	11.0	78.0	0.6	171/302	2011
соус красный основной	50	12.9	13.5	11.8	219.8	0.0	0.0	0.0	0.4	21.8	3.9	89.6	2.3	824	1982
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.08	0.0	0.0	0.0	13.2	9.2	34.8	0.8		
сок фруктовый т/п 0,200	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	4.0	0.0	2.8	8.0	14.0	14.0	2.8		
Итого за приём пищи:	540	33.36	33.98	98.62	835	0.08	5.3	0.1	8.5	93.1	46.3	357.3	8.2		
		Обед													
икра свекольная	60	1.4	0.06	13.7	111.18	0.01	3.4	0	0	18.08	35.5	36.6	1.0	75	2011
суп картофельный с крупой	200	3.12	2.24	15.2	93.6	0.08	4.8	0.16	0.4	16.8	17.6	43.2	0.72	101	2011
фрикадельки мясные	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	280	2011
соус красный основной	50	12.9	13.5	11.8	219.8	0.0	0.0	0.0	0.4	21.8	3.9	89.6	2.3	824	1982
Макаронные изделия отварные	150	4.78	4.43	30.88	182.55	0.1	0.0	0.0	0.0	23.74	39.22	164.4	1.61	202	2011
чай с сахаром	200	0.08	0.02	16.7	66.7	0.0	0.03	0.0	0.0	1.6	12.3	3.11	0.31	1008/09	1982
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.08	0.0	0.0	0.0	13.2	9.2	34.8	0.8		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		
Итого за приём пищи:	830	27.44	20.63	120.3	829.43	0.36	8.23	0.16	1.5	100.92	123.1	397.81	7.95		
Всего за день:		60.8	54.61	218.92	1664.43	0.44	13.53	0.26	10	194.02	169.4	755.11	16.15		

Вторник 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно	Витамины						Минеральные вещества			№ рецент уры	Сборн ик рецент ур
		Белки,	Жиры,	Углева		В1,	м С,	мг А,	мг Е,	мг Мг,	мг Са,	мг Р,	мг Fe,	мг		
каша вязкая молочная из риса с маслом	210	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	61,8	108,3	0,5	174	2011	
кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,9	1,9	20,9	113,4	0,0	0,2	1,0	0,0	1,3	128,7	86,5	0,0	380	2011	
хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
масло слив.(порциями) "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2011	
сыр Российский (порциями)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15	2011	
яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,0	44,4	1,8	10,0	0	0,2	9	16,0	11,0	2,2	338	2011	
Итого за приём пищи:	575	14,6	22,2	84,4	601,1	1,9	11,5	1,2	1,4	56,7	345	308,9	4,1			
Обед																
икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0,0	0,0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011	
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,44	4,0	9,8	81,6	0,0	17,8	0,16	0,0	21,92	43,6	41,44	1,04	82	2011	
фрикадельки рыбные	100	15,60	15,8	3,8	209,0	0,1	0,5	0,0	2,4	54,0	47,1	238,3	0,8	240	2011	
соус красный основной	50	1,14	3,52	3,98	11,53	0,01	1,59	17,3	0,0	6,00	1,16	0,10	0,27	824	1982	
пюре картофельное	150	3,10	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	1,0	29,0	47,0	85,0	1,1	312	2011	
кисель из сока	200	0,40	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	359	1982	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8			
хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Итого за приём пищи:	770	28,0	29,2	94,0	703,0	0,4	30,7	17,4	4,1	160,9	208,6	477,8	7,3			
Всего за день: +		50,2	51,4	178,4	1304,1	2,3	42,2	18,6	5,5	217,6	553,5	786,7	11,4			

Среда 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			этичес каз ценно сть,кк	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборн ик рецентт ур
		Белки,	Жиры,	Углево		В1,	м С,	мг А,	мг Е,	мг Мг,	мг Са,	мг Р,	мг Fe,		
Оладьи со стуженным молоком	100/30	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	61,8	108,3	0,5	400/401	2011
Чай с молоком	200	1,14	3,52	3,98	11,53	0,01	1,59	17,3	0,0	6,00	1,16	0,10	0,27	378	2011
Плоды и ягоды свежие (Апельсин)	100	5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0,0	0,0	0,0	8,4	15,2	45,3	1	338	2011
Итого за приём пищи:	475	12,24	11,02	80,38	430,6	0,11	2,89	17,25	0,3	49,6	78,2	153,7	1,77		
		Обед													
суп картофельный с горохом	200	4,48	4,32	14	112,6	0,16	7,68	0,3	0,2	28,48	48,8	66,69	1,68	102	2011
рагу из птицы	100/150	10,6	13,2	9,5	198,6	0,0	1,6	0,0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	289	2011
чай с лимоном	200/7	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80,0	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	1010	2082
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8		
хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	270	23,74	25,2	71,22	610,9	0,44	89,28	0,4	2,7	94,18	162	257,4	7,28		
Всего за день: +		35,98	36,22	151,6	1041	0,55	92,17	17,65	3	143,8	240	411,1	9,05		

Среда 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			этичес каа ценно	Витамины					Минеральные вещества					№ рецепту ры	Сборн ик рецепт ур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, м	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
Биточки из говядины	100	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	61,8	108,3	0,5	268	2011		
соус красный основной	50	1,14	3,52	3,98	11,53	0,01	1,59	17,3	0,0	6,00	1,16	0,10	0,27	824	1982		
макаронные изделия отварные	150	5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0,0	0,0	0,0	8,4	15,2	45,3	1	202	2011		
хлеб пшеничный	40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2				
чай с молоком	200	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	378	2011		
Итого за приём пищи:	475	14,34	19,62	93,18	566,8	0,21	2,89	17,35	1,1	55,3	84,6	181,8	2,97				
		Обед															
суп картофельный с горохом	200	4,48	4,32	14	112,6	0,16	7,68	0,3	0,2	28,48	48,8	66,69	1,68	102	2011		
рагу из птицы	100/150	10,6	13,2	9,5	198,6	0,0	1,6	0,0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	289	2011		
чай с лимоном	200/7	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80,0	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	1010	2082		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8				
хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2				
Итого за приём пищи:	270	23,74	25,2	71,22	610,9	0,44	89,28	0,4	2,7	94,18	162	257,4	7,28				
Всего за день: +		38,08	44,82	164,4	1178	0,65	92,17	17,75	3,8	149,5	247	439,2	10,3				

Четверг 1 недели

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Плов из птицы	100/150	16,9	17,33	0,73	289	0,01	3,53	0,2	0,1	29,73	23,7	186	1,5	291	2011
чай с сахаром	200	0,08	0,02	16,7	66,7	0,0	0,03	0,0	0,0	1,6	12,3	3,11	0,31	1008/09	1982
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8		2011
Итого за приём пищи:	540	20,14	17,43	36,75	0	0,09	3,56	0,2	0,1	44,53	45,2	223,9	2,61		
Обед															
икра кабачковая пром/производства	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0,0	0,0	10,8	54,6	33,5	0,44	50	1982
суп картофельный с макаронными изд	200	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	0	0	25,12	24,4	62,18	0,96	103	2011
котлеты из говядины	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0,03	0,01	11,36	0,01	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
каша пшеничная	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0,0	40,0	0,0	36,66	36,1	156,5	2,65	302	2011
соус красный основной	50	1,14	3,52	3,98	11,53	0,01	1,59	17,3	0,0	6,00	1,16	0,10	0,27	824	1982
компот из свежих яблок	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	342	1982
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8		
хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	828	29,54	31,98	129,5	895,8	0,47	14	68,61	0,71	121,7	151	404,3	8,72		
Всего за день: +		49,68	49,41	166,2	895,8	0,56	17,56	68,81	0,81	166,2	197	628,2	11,3		

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции порции	Завтрак										№ рецепту	Сборник рецептур				
			Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно	Витамины								Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры,	Углева		В1,	м С,	мг А,	мг Е,	мг	Мг,			мг Са,	мг Р,	мг Fe,	мг
Тфтели из говядины	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0,0	0,0	0,0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	279	2011			
капста тушеная	150	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80,0	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	139	2011			
чай с лимоном	200/7	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80,0	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	1010	2082			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8					
Итого за приём пищи:	487	23,06	28,18	62,52	602,4	0,28	160	0,2	3	99,8	206	255,3	7					
Обед																		
суп из овощей со сметаной	200/10	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,32	0,34	99	2011			
птица тушеная в соусе	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	290	2011			
каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	26,0	11,0	78,0	0,6	302	2011			
соус красный основной	50	1,14	3,52	3,98	11,53	0,01	1,59	17,3	0,0	6,00	1,16	0,10	0,27	824	1982			
чай с сахаром	200	0,08	0,02	16,7	66,7	0,0	0,03	0,0	0,0	1,6	12,3	3,11	0,31	1008/09	2011			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8					
хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2					
Итого за приём пищи: +	820	22,68	24,12	100,6	671,2	0,19	2,92	17,35	3	76,6	47,3	283,1	4,88					
Всего за день:		45,74	52,3	163,1	1274	0,47	162,92	17,55	6	176,4	253	538,4	11,9					

Понедельник 2 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту	Сборник рецептур	
		Белки,	Жиры,		Углевод	В1,	м С,	А,	Е,	Мг,	Са,	Р,			Fe,
запеканка из творога со стущ. молоком	130/30	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	223	2011
чай с сахаром	200	0,08	0,02	16,7	66,7	0,0	0,03	0,0	0,0	1,6	12,3	3,11	0,31	1008/09	2011
булочка пром. производства	50	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	0	0
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	380	11,94	10,5	46,02	333,4	0,08	4,13	2,1	2,1	57,2	178	183,9	2,31		
				Обед											
икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011
борш с капустой и картоф. со сметаной	200/10	1,44	4,0	9,8	81,6	0,0	17,8	0,16	0,0	21,92	43,6	41,44	1,04	82	2011
котлеты рубленые из ципленок-бройлер	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0,0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	140,9	1,7	295	2011
каша ячневая	150	4,78	4,43	30,88	182,6	0,1	0,0	0,0	0,0	23,74	39,2	164,4	1,61	302	2011
соус красный основной	50	1,14	3,52	3,98	11,53	0,01	1,59	17,3	0,0	6,00	1,16	0,10	0,27	824	1982
компот из смеси с/ф	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	349	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8		
хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи: +	630	26,42	27,99	118,7	794,8	0,3	23,18	17,51	3	116	144	444,3	7,22		
Всего за день:		38,36	38,49	164,7	1128	0,38	27,31	19,61	5,1	173,2	322	628,3	9,53		

Вторник 2 неделя

		Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецепту ры	Сборн. ин. рецепту ур		
		Белки,	Жиры,	Углевод		В1,	м С,	мг А,	мг Е,	мг	Мг,	мг Са,	мг Р,			мг Fe,	мг
каша жидкая молочная с манной крупой	220	12,9	13,5	11,8	219,8	0,03	0,01	11,36	0,01	0,1	0,1	22,2	11,3	91,1	2,4	181	2011
Масло слив. (порциями) "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2011
сыр Российский (порциями)	11	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15	2011	
чай с лимоном	200/7	0,40	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	1010	1982	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8			
плоды и ягоды свежие (Банан)	100	0,4	0,4	9,0	44,4	1,8	10,0	0	0,2	0,2	9	16,0	11,0	2,2	338	2011	
Итого за приём пищи:	630	27,3	27,8	157,4	991,5	0,3	47	0,2	1,5	1,5	185,6	175	427,6	7,3			
Обед																	
салат из свежлы отварной	60	1,4	0,06	13,7	111,2	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,55	1,01	52	2011		
суп картофельный с горохом	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011		
птица тушеная в соусе	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	290	2011		
соус красный основной	50	1,14	3,52	3,98	11,53	0,01	1,59	17,3	0,0	6,00	1,16	0,10	0,27	824	1982		
каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	26,0	11,0	78,0	0,6	302	2011		
кисель из свежих яблок	200	0,40	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	350	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8				
хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2				
Итого за приём пищи:	830	30	29,56	126,8	905,9	0,4	19,19	17,65	7	140,4	146	415,8	9,18				
Всего за день: +		30	29,56	126,8	905,9	0,4	19,19	17,65	7	140,4	146	415,8	9,18				

Среда 2 недели

		Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно	Витамины						Минеральные вещества			№ рецепту ры	Сборн ик рецент ур
		Белки,	Жиры,	Углево		В1,	м С,	мг А,	мг Е,	мг Mg,	мг Са,	мг Р,	мг Fe,	мг		
птица тушеная в соусе	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	290	2011	
каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	26,0	11,0	78,0	0,6	302	2011	
соус красный основной	50	1,14	3,52	3,98	11,53	0,01	1,59	17,3	0,0	6,00	1,16	0,10	0,27	824	1982	
кофейный напиток с молоком	200	2,9	1,9	20,9	113,4	0,0	0,2	1,0	0,0	1,3	128,7	86,5	0,0	379	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Итого за приём пищи:	567	23,5	25,7	92,1	656,7	0,09	3,09	18,35	2,3	70,6	158	340,4	3,37			
Итого за приём пищи:	530	47	51,4	184,2	1313	0,18	6,18	36,7	4,6	141,2	317	680,8	6,74			
Обед																
суп картофельный с клецками	200	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	0	0	25,12	24,4	62,18	0,96	108/109	2011	
тефтели из говядины	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0,0	1,6	0,0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	279	2011	
картофель отварной	150	12,9	13,5	11,8	219,8	0,0	0,0	0,0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	310	2011	
соус красный основной	50	1,14	3,52	3,98	11,53	0,01	1,59	17,3	0,0	6,00	1,16	0,10	0,27	824	1982	
чай с сахаром	200	0,08	0,02	16,7	66,7	0,0	0,03	0,0	0,0	1,6	12,3	3,11	0,31	1008/09	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8			
хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
Итого за приём пищи: +	827	31,75	32,88	87,49	743,4	0,29	12,82	17,25	1,6	88,42	69,8	282,5	7,64			
Всего за день:		78,75	84,28	271,7	2057	0,47	19	53,95	6,2	229,6	386	963,3	14,4			

Четверг 2 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			ети ческая ценно сть, кк	Витамины					Минеральные вещества					№ рецепту ры	Сборн ик рецепт ур
		Белки,	Жиры,	Углево		В1,	м С,	мг А,	мг Е,	мг	Мг,	мг Са,	мг Р,	мг	Fe,		
котлеты из говядины	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0,03	0,01	11,36	0,01	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011		
макаронные изделия отварные	150	5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0	0	0	8,4	15,2	45,3	1	202	2011		
соус красный основной	50	1,14	3,52	3,98	11,53	0,01	1,59	17,3	0,0	6,00	1,16	0,10	0,27	824	1982		
какао с молоком	200	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8				
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8				
Итого за приём пищи:	540	25,76	17,88	89,12	586,6	0,3	1,6	28,61	0,01	63	46,1	206,1	5,27				
				Обед													
икра кабачковая пром/производства	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0,0	0,0	10,8	54,6	33,5	0,44	50	1982		
рассольник ленинградский	200	1,84	4,2	13,12	97,9	0,08	13,44	0,16	0,0	22,24	22,4	57,44	0,96	96	2011		
омлет с сыром	130	11,08	12,89	0,04	161	0,03	0,68	0,64	0,0	11,71	21,8	109,7	0,9	293	2011		
компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	349	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8				
хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2				
Итого за приём пищи: +	828	18,08	17,51	64,58	491,9	0,29	14,12	0,8	0,7	54,85	68,2	228	3,86				
Всего за день:		43,84	35,39	153,7	1079	0,59	15,72	29,41	0,71	117,9	114	434,1	9,13				

Пятница 2 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг			Fe, мг
рыба тушеная в томате с овощами	90/90	0,6	1,93	3,91	47,61	0,0	1,47	0,57	0	16,4	17,05	68,57	0,78	229	2011
пюре картофельное	150	3,10	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	1,0	29,0	47,0	85,0	1,1	312	2011
чай с лимоном	200/7	0,40	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	1010	1982
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	530	7,26	7,41	55,23	332,5	0,18	9,77	0,57	1	70,3	100	203,9	4,18		
		Обед													
суп картофельный с фасолью	200	1,84	4,2	13,12	97,9	0,08	13,44	0,16	0,0	22,24	22,4	57,44	0,96	102	2011
птица жареная	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0,0	0,0	0,0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	293	2011
рис припущенный	150	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80,0	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	305	2011
компот из свежих яблок	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	342	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	9,2	34,8	0,8		
хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи: +	820	23,4	25,42	92,04	694,8	0,36	93,44	0,26	2,4	97,54	150	274,1	7,26		
Всего за день:		30,66	32,83	147,3	1027	0,54	103,21	0,83	3,4	167,8	251	478	11,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки	Жиры	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг						
ИТОГО																		
Итого за весь период	452,7	460	1767,1		6,67	522,83	296,18	52,02	1707,22	2623,1	6382	112,47						
Среднее значение за период																		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 7-11 лет	528	748