

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ «СШ №1»

Е.В. Фелюнина

20 24 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Козачук Илья Георгиевич

И.Г. Козачук



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**

**ДЕТЕЙ С ОВЗ
МБОУ «СШ №1»**

на 2024 год

Действительно с 10 января 2024 года

Сезон: зима-весна

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
1-й день понедельник																					
Завтрак 1-4 классы																					
71	Овощи свежие	40	0,08	0,04	0,68	6,4	0,008	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24							
277	Гуляш из свинины	50/50	12,89	10,19	3,28	156,25	0,03	0,69	0	0	23,25	171	21	0,99							
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,6	7,83	52,11	334,8	0,27	0	0	0,61	19,42	203,93	135,83	6,3							
268	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33							
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Итого	540	16,94	8,41	98,93	541,95	0,3	0,03	0	1	37,42	232,83	147,13	6,91							
Завтрак 5-11 классы																					
175	Каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300,00	0,10	0,96	0,00	0	139,20	156,72	37,22	0,84							
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0	14,20	96,00	9,45	0,49							
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0	1,1	4,40	2,40	0,36							
	Итого за завтрак	470	12,01	19,5	73,49	519	0,14	3,9	0,06	0	154,5	257,12	49,07	1,69							
Обед																					
88	Борщ на костном бульоне	200	4,67	4,67	10	107,6	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23							
206	Рожки отварные с сыром	120/10	4,6	3,94	26,14	156,85	0,07	0	0	1,06	5,13	38,21	22,24	1,24							
342	Сок	200	0	0	11,2	45	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8							
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17							
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Итого за обед		14,44	10,96	101,19	459,15	0,99	12,88	0	4,34	58,85	106,16	54,1	10,44							
	Всего за день		43,39	38,87	273,61	1520,1	1,43	16,81	0,06	5,34	250,77	596,11	250,3	19,04							

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Гутельяна. -М.: Деми, 2015. - 544с.

№ рещ. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Э		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
		2																	

2-й день вторник														
Завтрак 1-4 классы														
265	Плов с мясом	100/60	12,62	28,16	25,9	612	0,4	127,7	0	2,72	12,42	174,6	39,6	1,8
268	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукт	130	0,72	0,47	16,07	73,32	0,031	7,8	0	3,12	3,64	24,96	18,72	3,588
	Итого за завтрак		17,68	29,21	88,79	892,47	0,461	135,53	0	6,23	34,06	228,46	69,62	6,00

Завтрак 5-11 классы														
291	Плов с мясом	150	19,52	9,70	39,50	323,56	0,16	7,07	0,02	0	39,10	205,11	58,40	2,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	0,06	0,00	0,00	0	9,90	58,20	17,10	1,35
	Итого за завтрак	380	21,48	10,02	66,89	411,86	0,22	7,1	0,02	0	60,1	266,11	76,9	3,66

Обед														
102	Суп гороховый на костном бульоне	200	12	4,67	22,67	179,34	0,2305	5,825	0	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
312	Картофельное пюре	120	3,6	8,21	26,84	195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
261/304	Печень, тушенная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	159	0,2	28,86	0	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед		23,79	23,99	122,57	722,96	0,7405	52,875	0	5,775	110,355	426,25	85,815	8,433
	Всего за день		62,95	63,22	278,25	2027,29	1,42	195,51	0,02	12,01	204,52	920,82	232,34	18,09

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 344с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У						Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

3-й день среда

Завтрак 1-4 классы

173	Каша молочная	250	9,7	12,5	54,4	370	0,1	1,075	0,15	0,32	243,95	46,4	22,73	0,775
17	Булочка с сыром	50/15	6,71	12,37	13,37	190,57	0,1	0,26	0,56	0,85	204,69	118,57	20,64	0,87
342	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукт	60	0,288	0,216	7,416	33,84	0,014	3,6	0	1,44	1,68	11,52	8,64	1,656
	Итого за завтрак		16,768	25,106	90,186	651,26	0,214	4,965	0,71	2,61	461,42	179,29	53,41	3,581

Завтрак 5-11 классы

309	Макароны отварные	100	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0	4,86	37,17	21,12	1,11
269	Биточки Особые	60	8,16	10,72	8,26	163,00	0,09	0,14	0,01	0	24,07	99,96	18,70	1,36
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	0,06	0,00	0,00	0	9,90	58,20	17,10	1,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого за завтрак	380	15,64	15,56	62,1	419,75	0,21	0,17	0,01	0	49,93	198,13	58,32	4,1

Обед

101	Суп картофельный с рыбой	200	4,94	5,4	6,39	95,6	0,1	8,78	0,001	1,35	32,47	84,59	29,9	1,02
ТК	Ульяш	60	11,24	5,7	0,52	100,4	0,31	1,01	0	2,86	22	141,48	24,63	2,43
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,2	9,7	12,3	166,8	0,21	0	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед		29,85	23,15	88,46	552,3	0,79	9,82	0,001	5	73,68	445,25	196,49	8,46
	Всего за день		62,258	63,816	240,746	1623,31	1,214	14,955	0,721	7,61	585,03	822,67	308,22	16,141

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.

№ респ. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

4-й день четверг
Завтрак 1-4 классы

45	Овоши свежие	40	0,08	0,04	0,68	6,4	0,008	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24
205	Макаронные изделия отварные	220	8,05	6,48	38,68	242,7	0,09	0	0	4,19	7,11	18,04	36,12	1,63
ТК	Котлета мясная	70	8,2	9,7	12,3	166,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Сок	200	0	0	11,2	45	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак		19,9	16,71	89,69	587	1,028	3,6	0	5,8	36,43	249,87	185,15	14,45

Завтрак 5-11 классы

304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,03	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35	
229	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	11,69	6,31	3,8	130	0,05	3,92	0,05	0	39,42	140,98	37,08	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	0,06	0,00	0,00	0	9,90	58,20	17,10	1,35
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0	5,70	19,50	3,90	0,39
	Итого за завтрак	440	18,33	11,09	71,07	436,7	0,17	3,95	0,05	0	67,03	262,11	70,37	3,17

Обед

288	Щи на кожном бульоне	200	4	7,34	8	115,34	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49	22,13	0,83
289	Тушеная курица	70	13,11	6,65	0,61	117,136	0,36	1,178	0	3,34	25,67	165,06	28,735	2,84
ТК	Рис отварной	150	2,49	8,41	24,54	183,8	0,02	0,027	0,26	10,113	42,63	10,89	0,37	
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	1,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед		25,07	24,75	102,4	605,776	0,61	16,988	0,027	6,13	89,423	271,94	67,885	4,49
	Всего за день		63,3	52,55	263,16	1629,476	1,808	24,538	0,077	11,93	192,883	783,92	323,405	22,11

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. Л.М.Могильного и В.А.Гутельяна.-М.:Дели,2015.-544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
		2																

5-й день питания														
Завтрак 1-4 классы														
71	Овощи натуральные свежие	40	0,08	0,04	0,68	6,4	0,008	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24
ТК	Тефтели	70	8,2	9,7	12,3	166,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
312	Картофельное пюре	220	3,6	8,21	26,84	195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ПР	Компот	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,4	0	0	0	0	0	0,34
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак		15,97	18,44	80,13	548,14	0,388	19,96	0	1,09	65,6	317,53	175,78	6,36
			Завтрак 5-11 классы											

223	Запеканка из творога со ступренным молоком	80/20	15,04	11,38	28,82	277,94	0,06	0,49	0,070	0	201,34	221,48	27,34	0,66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого за завтрак	300	15,11	11,40	43,82	305,94	0,06	0,52	0,07	0,00	212,44	224,28	28,74	0,94
			Обед											
101	Суп полевой с курицей	200	7,34	6,67	12	135,4	0,073	10,37	0	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78
309	Макаронны с маслом	100	4	3,43	25,72	149,72	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
229	Рыба тушеная	70	7,84	6,46	4,07	105,41	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед		24,65	18,91	111,04	580,03	0,353	14,13	0,006	5,99	83,17	263,89	96,53	3,19
	Всего за день		55,73	48,75	234,99	1434,11	0,80	34,61	0,08	7,08	361,21	805,70	301,05	10,49

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М.Могильного и В.А.Гусельяна -М.:ДЛИ,2015.-544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

6-й день понедельник															
Завтрак 1-4 классы															
173	Каша молочная	250	9,7	12,5	54,4	370	0,1	1,075	0,15	0,32	243,95	46,4	22,73	0,775	
17	Булочка с сыром	50/15	6,71	12,37	13,37	190,57	0,1	0,26	0,56	0,85	204,69	118,57	20,64	0,87	
342	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	128	0	0	0	0	1	0,6	0,6	3,12	
	Итого за завтрак		16,8	24,93	114,69	745,42	0,2	1,365	0,71	1,17	460,74	168,37	45,37	5,045	

Завтрак 5-11 классы															
204	Макаронны с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	0,07	0,20	0,12	0	265,68	181,87	18,29	1,11	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	0,06	0,00	0,00	0	9,90	58,20	17,10	1,35	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0	5,70	19,50	3,90	0,39	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Итого за завтрак	440	16,39	15,52	73,51	467,86	0,16	0,23	0,12	0	292,38	262,37	40,69	3,13	

Обед															
299	Суп вермишелевый	200	4,94	5,4	6,39	95,6	0,1	8,78	0,001	1,35	32,47	84,59	29,9	1,02	
261/304	Печень, тушенная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	159	0,2	28,86	0	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72	
ТК	Рис отварной	100	2,49	8,41	24,54	183,8	0,02	0,027	0,026	0,26	10,113	42,63	10,89	0,37	
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за обед		15,62	24,92	103,99	627,9	0,49	37,67	0,028	4,74	72,593	365,77	61,72	6,56	
	Всего за день		48,81	65,37	292,19	1841,18	0,85	39,27	0,86	5,91	825,71	796,51	147,78	14,74	

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продлужино для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М.Могильного и В.А.Тугельяна.-М.:Делта, 2015.-544 с.

№ рещ. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

7-й день вторник
Завтрак 1-4 классы

45	Салат овощной	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
229	Котлета мясная	60	7,03	8,31	10,54	142,97	0,18	0	0	0,52	12,7	174,8	116,43	3,91
312	Картофельное пюре	220	3,6	8,21	26,84	195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
268	Чай с лимоном с пониженным содержанием сахара	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	100	0	0	21,34	0	0	0,62
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак		15,67	19,24	87,07	581,77	0,37	128,42	0,00	5,99	90,60	295,78	159,83	6,03

Завтрак 5-11 классы

312	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,62	91,50	0,09	12,40	0,00	0	24,65	57,70	18,50	2,85
271	Котлеты домашние	60	8,12	7,32	6,07	149,25	0,11	0,15	0,00	0	10,08	78,23	12,03	1,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	0,06	0,00	0,00	0	9,90	58,20	17,10	1,35
	Итого за завтрак	380	12,12	10,84	47,08	329,05	0,26	12,58	0	0	55,73	196,93	49,03	5,76

Обед

297	Расольник на костном бульоне	200	6,9	7,7	9,3	112	0,073	10,37	0	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78
ТК	Тфтели	100	15,92	14,4	16	261	0,28	0,4	0	4,5	26,88	208,6	32,08	3,4
ТК	Соус	40	1	4	2,4	57,7	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ПР	Компот	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,4	0	0	0	0	0	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед		29,51	28,45	95,03	634,12	0,593	11,17	0	7,97	69,88	307,5	78,68	5,8
	Всего за день		57,30	58,53	229,18	1544,94	1,22	152,17	0,00	13,96	216,21	800,21	287,54	17,59

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А.Гутельяна. -М.: Дени, 2015. - 54с.

№ респ. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

**8-й день среда
Завтрак 1-4 классы**

71	Овощи натуральные свежие	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
261/304	Печень, тушенная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	159	0,2	28,86	0	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,6	7,83	52,11	334,8	0,27	0	0	0,61	19,42	203,93	135,83	6,3
ПР	Сок	200	0	0	11,2	45	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	71,51	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак		19,68	19,03	97,83	694,95	1,20	41,32	0,00	9,55	65,32	462,51	167,28	19,320

Завтрак 5-11 классы

186	Запеканка манная со ступенным молоком	100/20	3,10	2,99	30,81	163,33	0,03	0,41	0,01	0	54,45	55,38	10,82	0,51	
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0	139,20	96,00	9,45	0,49	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	0,02	0	125,80	90,00	14,00	0,13	
	Итого за завтрак	365	11,98	13,97	61,59	420,93	0,11	1,82	0,09	0,00	319,45	241,38	34,27	1,13	
	Обед														
288	Щи на мясном бульоне	200	14,2	12,4	1,88	115,34	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49	22,13	0,83	
669	Котлета рыбная	75	11	6	12	152	0,036	0,2	0,03	3	39,07	162,19	22,95	0,86	
312	Картофельное пюре	150	3,6	8,21	26,84	195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1	
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за обед		34,27	28,96	109,97	651,96	0,406	34,17	0,03	5,71	129,69	313,04	78,96	3,14	
	Всего за день		65,93	61,96	269,39	1767,84	1,72	77,31	0,12	15,26	514,46	1016,93	280,51	23,59	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
		2																		

9-й день четверг

Завтрак 1-4 классы

206	Рожки отварные с сыром	150/10	9,904	10,672	24,224	232,528	0,048	0,144	0,9	0,12	111,568	13,44	42	1,216
395	Какао на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	1,3	0,56	125,74	0,36	0,12	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукт	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0	2,4	2,8	19,2	14,4	2,76
Итого за завтрак			15,60	13,90	65,73	454,87	0,14	7,44	2,20	3,47	247,01	59,10	66,42	4,45

Завтрак 5-11 классы

304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,03	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35	
234	Котлета рыбная	80	11,16	13,65	13,47	221,80	0,05	0,29	41,09	0	41,70	151,55	34,79	1,33
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	0,01	0,32	0,01	0	8,03	8,16	2,10	0,10
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	0,06	0,00	0,00	0	9,90	58,20	17,10	1,35
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0	5,70	19,50	3,90	0,39
Итого за завтрак		465	18,26	19,9	82,72	584,38	0,18	3,44	41,1	0	80,44	282,44	71,18	3,88

Обед

88	Борщ на мясном бульоне	200	4,67	4,67	10	107,6	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
ТК	Гуляш	60	11,24	5,7	0,52	100,4	0,31	1,01	0	2,86	22	141,48	24,63	2,43
ТК	Рис отварной	100	2,49	8,41	24,54	183,8	0,02	0,027	0,26	10,113	42,63	10,89	0,37	0,37
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за обед			23,87	21,13	104,31	581,30	0,55	11,72	0,03	5,70	86,23	253,96	67,78	4,48
Всего за день			57,73	54,93	252,76	1620,55	0,87	22,60	43,33	9,17	413,68	595,50	205,38	12,81

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Гутельяна. - М.: Дени, 2015. - 544с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Принем пищи, наименование Блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
2																			

10-й день питания
Завтрак 1-4 классы

ТК	Запеканка творожная	150	16,8	25,2	24	393,6	0,24	0,84	100,8	0,72	357	970,68	29,64	1,08
359	Кисель из концентрата	250	0,00	0,00	31,25	122,00	0,38	18,75	0,31	0	36,88	0,00	1,25	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Сгущенное молоко	100	8,00	8,00	56,00	320,00	4	1,1	5,2	1,3	31	27	8,5	1,1
	Итого за завтрак		26,90	33,41	126,22	908,20	4,65	20,69	106,31	2,41	431,78	1023,78	49,29	2,635р.

Завтрак 5-11 классы

260	Гуляш из свинины	80	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,02	0	0,00	128,62	22,69	2,21
171	Каша Гречневая рассыпчатая	100	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	0	24,29	207,35	140,52	4,74	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	0,06	0,00	0,00	0	9,90	58,20	17,10	1,35
	Итого за завтрак	410	21,45	38,06	70,14	677,3	0,55	0,95	0,02	0	45,29	396,97	181,71	8,58

Обед

102	Суп гороховый на костном бульоне	200	12	4,67	22,67	179,34	0,2305	5,825	0	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
ТК	Котлета мясная	50	7,96	7,2	8	130,5	0,14	0,2	0	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
309	Макаронь с маслом	100	4	3,43	25,72	149,72	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	0	1,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед		29,43	17,65	125,64	649,06	0,60	6,06	0,00	5,87	66,06	257,82	80,43	5,52
	Всего за день		77,78	89,12	322,00	2234,56	5,80	27,70	106,33	8,28	543,13	1678,57	311,43	16,74
	Среднее за завтрак 1-4 классы		18,11	20,13	90,30	636,38	0,86	34,39	11,00	3,82	207,72	312,43	97,22	6,94
	Среднее за завтрак 5-11 классы		16,28	16,59	65,24	457,28	0,21	3,47	4,15	0,00	133,73	258,78	66,03	3,60
	Среднее за обед		25,05	22,29	106,46	606,46	0,61	20,75	0,01	5,72	83,99	301,16	86,84	6,05
	Среднее в день		59,52	59,71	265,63	1724,34	1,71	60,55	15,16	9,65	410,76	881,69	264,79	17,13

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Гутельяна. -М.: Дели, 2015. - 544с.