

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ «СШ №1»

К. В. Федюнина

2024 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Козачук Илья Георгиевич

Илья Георгиевич

И.Г. Козачук



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ С ОВЗ  
МБОУ «СШ №1»**

**на 2025 год**

**Действительно с 09 января 2025 года**

№ реч. 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	Овоши свежие	40	0,25	0	2,1	5,01	0,012	5,4	17,25	0,02	5,02	7	0	0,2				
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				
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,94</b>	<b>8,41</b>	<b>98,93</b>	<b>541,95</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>37,42</b>	<b>232,83</b>	<b>147,13</b>	<b>6,91</b>				
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				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>12,01</b>	<b>19,5</b>	<b>73,49</b>	<b>519</b>	<b>0,14</b>	<b>3,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>154,5</b>	<b>257,12</b>	<b>49,07</b>	<b>1,69</b>				
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				
	<b>Итого за обед</b>		<b>14,44</b>	<b>10,96</b>	<b>101,19</b>	<b>459,15</b>	<b>0,99</b>	<b>12,88</b>	<b>0</b>	<b>4,34</b>	<b>58,85</b>	<b>106,16</b>	<b>54,1</b>	<b>10,44</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>43,39</b>	<b>38,87</b>	<b>273,61</b>	<b>1520,1</b>	<b>1,43</b>	<b>16,81</b>	<b>0,06</b>	<b>5,34</b>	<b>250,77</b>	<b>596,11</b>	<b>250,3</b>	<b>19,04</b>				

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

№ 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			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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,68</b>	<b>29,21</b>	<b>88,79</b>	<b>892,47</b>	<b>0,461</b>	<b>135,53</b>	<b>0</b>	<b>6,23</b>	<b>34,06</b>	<b>228,46</b>	<b>69,62</b>	<b>6,00</b>

**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>21,48</b>	<b>10,02</b>	<b>66,89</b>	<b>411,86</b>	<b>0,22</b>	<b>7,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>60,1</b>	<b>266,11</b>	<b>76,9</b>	<b>3,66</b>

**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
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,79</b>	<b>23,99</b>	<b>122,57</b>	<b>722,96</b>	<b>0,7405</b>	<b>52,875</b>	<b>0</b>	<b>5,775</b>	<b>110,355</b>	<b>426,25</b>	<b>85,815</b>	<b>8,433</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>62,95</b>	<b>63,22</b>	<b>278,25</b>	<b>2072,29</b>	<b>1,42</b>	<b>195,51</b>	<b>0,02</b>	<b>12,01</b>	<b>204,52</b>	<b>920,82</b>	<b>232,34</b>	<b>18,09</b>

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.



№ ред. 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	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
2																		

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	Бутерброд 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,768</b>	<b>25,106</b>	<b>90,186</b>	<b>651,26</b>	<b>0,214</b>	<b>4,965</b>	<b>0,71</b>	<b>2,61</b>	<b>461,42</b>	<b>179,29</b>	<b>53,41</b>	<b>3,581</b>

Завтрак 5-11 классы														
309	Макаронны 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	Выпечки 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>15,64</b>	<b>15,56</b>	<b>62,1</b>	<b>419,75</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>49,93</b>	<b>198,13</b>	<b>58,32</b>	<b>4,1</b>

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
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,85</b>	<b>23,15</b>	<b>88,46</b>	<b>552,3</b>	<b>0,79</b>	<b>9,82</b>	<b>0,001</b>	<b>5</b>	<b>73,68</b>	<b>445,25</b>	<b>196,49</b>	<b>8,46</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>62,258</b>	<b>63,816</b>	<b>240,746</b>	<b>1623,31</b>	<b>1,214</b>	<b>14,955</b>	<b>0,721</b>	<b>7,61</b>	<b>585,03</b>	<b>822,67</b>	<b>308,22</b>	<b>16,141</b>

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

№ рец. по сборнику 2015 г	Прим 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	0,25	0	2,1	5,01	0,012	5,4	17,25	0,02	5,02	7	0	0,2
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,07</b>	<b>16,67</b>	<b>91,11</b>	<b>585,61</b>	<b>1,032</b>	<b>7,6</b>	<b>17,25</b>	<b>5,78</b>	<b>32,25</b>	<b>247,27</b>	<b>179,55</b>	<b>14,41</b>

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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>18,33</b>	<b>11,09</b>	<b>71,07</b>	<b>436,7</b>	<b>0,17</b>	<b>3,95</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>67,03</b>	<b>262,11</b>	<b>70,37</b>	<b>3,17</b>

Обед

288	Щи на козном 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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,07</b>	<b>24,75</b>	<b>102,4</b>	<b>605,776</b>	<b>0,61</b>	<b>16,988</b>	<b>0,027</b>	<b>6,13</b>	<b>89,423</b>	<b>271,94</b>	<b>67,885</b>	<b>4,49</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>63,47</b>	<b>52,51</b>	<b>264,58</b>	<b>1628,086</b>	<b>1,812</b>	<b>28,538</b>	<b>17,327</b>	<b>11,91</b>	<b>188,703</b>	<b>781,32</b>	<b>317,805</b>	<b>22,07</b>

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продлужино для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М.Могильного и В.А.Гутельяна.-М.:Делта,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	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

**5-й день пятница**

№	Наименование	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				
71	Овощи натуральные свежие	40	0,25	0	2,1	5,01	0,012	5,4	17,25	0,02	5,02	7	0	0,2					
ТК	Тертые	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					
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,14</b>	<b>18,4</b>	<b>81,55</b>	<b>546,75</b>	<b>0,392</b>	<b>23,96</b>	<b>17,25</b>	<b>1,07</b>	<b>61,42</b>	<b>314,93</b>	<b>170,18</b>	<b>6,32</b>					

**Завтрак 5-11 классы**

№	Наименование	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				
223	Запеканка из творога со ступненным 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					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>300</b>	<b>15,11</b>	<b>11,40</b>	<b>43,82</b>	<b>305,94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,52</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>212,44</b>	<b>224,28</b>	<b>28,74</b>	<b>0,94</b>					

**Обед**

№	Наименование	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				
101	Суп полевой с крупшей	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	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						
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,65</b>	<b>18,91</b>	<b>111,04</b>	<b>580,03</b>	<b>0,353</b>	<b>14,13</b>	<b>0,006</b>	<b>5,99</b>	<b>83,17</b>	<b>263,89</b>	<b>96,53</b>	<b>3,19</b>					
	<b>Всего за день</b>		<b>55,90</b>	<b>48,71</b>	<b>236,41</b>	<b>1432,72</b>	<b>0,81</b>	<b>38,61</b>	<b>17,33</b>	<b>7,06</b>	<b>357,03</b>	<b>803,10</b>	<b>295,45</b>	<b>10,45</b>					

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

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

**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	Печенье 2шт.	50	3,05	12,05	32,25	251	0,125	0	0,09	0,02	29	13	3	0,12
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,14</b>	<b>24,61</b>	<b>133,57</b>	<b>805,85</b>	<b>0,225</b>	<b>1,105</b>	<b>0,24</b>	<b>0,34</b>	<b>285,05</b>	<b>62,8</b>	<b>27,73</b>	<b>4,295</b>
<b>Завтрак 5-11 классы</b>														
204	Макарон 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>16,39</b>	<b>15,52</b>	<b>73,51</b>	<b>467,86</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>292,38</b>	<b>262,37</b>	<b>40,69</b>	<b>3,13</b>

**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	0,26	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>15,62</b>	<b>24,92</b>	<b>103,99</b>	<b>627,9</b>	<b>0,49</b>	<b>37,67</b>	<b>0,028</b>	<b>4,74</b>	<b>72,593</b>	<b>365,77</b>	<b>61,72</b>	<b>6,56</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,15</b>	<b>65,05</b>	<b>311,07</b>	<b>1901,61</b>	<b>0,88</b>	<b>39,01</b>	<b>0,39</b>	<b>5,08</b>	<b>650,02</b>	<b>690,94</b>	<b>130,14</b>	<b>13,99</b>

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



№ рецепта 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
2																		

**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	0,52	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,67</b>	<b>19,24</b>	<b>87,07</b>	<b>581,77</b>	<b>0,37</b>	<b>128,42</b>	<b>0,00</b>	<b>5,99</b>	<b>90,60</b>	<b>295,78</b>	<b>159,83</b>	<b>6,03</b>

**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>12,12</b>	<b>10,84</b>	<b>47,08</b>	<b>329,05</b>	<b>0,26</b>	<b>12,58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55,73</b>	<b>196,93</b>	<b>49,03</b>	<b>5,76</b>

**Обед**

297	Рассольник 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
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,51</b>	<b>28,45</b>	<b>95,03</b>	<b>634,12</b>	<b>0,593</b>	<b>11,17</b>	<b>0</b>	<b>7,97</b>	<b>69,88</b>	<b>307,5</b>	<b>78,68</b>	<b>5,8</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>57,30</b>	<b>58,53</b>	<b>229,18</b>	<b>1544,94</b>	<b>1,22</b>	<b>152,17</b>	<b>0,00</b>	<b>13,96</b>	<b>216,21</b>	<b>800,21</b>	<b>287,54</b>	<b>17,59</b>

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



№ реч. 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

**8-й день среда**

**Завтрак 1-4 классы**

71	Овоши натуральные свежие	60	0,37	0	3,15	7,51	0,01	8,1	25,87	0,03	7,53	10,5	0	0,3
261/304	Печень, тушенная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	139	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,26</b>	<b>17,08</b>	<b>97,10</b>	<b>666,22</b>	<b>1,20</b>	<b>39,16</b>	<b>25,87</b>	<b>4,55</b>	<b>57,87</b>	<b>456,03</b>	<b>158,23</b>	<b>19,340</b>

**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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,98</b>	<b>13,97</b>	<b>61,59</b>	<b>420,93</b>	<b>0,11</b>	<b>1,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>319,45</b>	<b>241,38</b>	<b>34,27</b>	<b>1,13</b>

**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
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,27</b>	<b>28,96</b>	<b>109,97</b>	<b>651,96</b>	<b>0,406</b>	<b>34,17</b>	<b>0,03</b>	<b>5,71</b>	<b>129,69</b>	<b>313,04</b>	<b>78,96</b>	<b>3,14</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>65,51</b>	<b>60,01</b>	<b>268,66</b>	<b>1739,11</b>	<b>1,72</b>	<b>75,15</b>	<b>25,99</b>	<b>10,26</b>	<b>507,01</b>	<b>1010,45</b>	<b>271,46</b>	<b>23,61</b>

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

№ рецепта 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				
<b>9-й день четверг</b>																		
<b>Завтрак 1-4 классы</b>																		
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				
ПП	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				
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,60</b>	<b>13,90</b>	<b>65,73</b>	<b>454,87</b>	<b>0,14</b>	<b>7,44</b>	<b>2,20</b>	<b>3,47</b>	<b>247,01</b>	<b>59,10</b>	<b>66,42</b>	<b>4,45</b>				
<b>Завтрак 5-11 классы</b>																		
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				
ПП	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				
ПП	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				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>18,26</b>	<b>19,9</b>	<b>82,72</b>	<b>584,38</b>	<b>0,18</b>	<b>3,44</b>	<b>41,1</b>	<b>0</b>	<b>80,44</b>	<b>282,44</b>	<b>71,18</b>	<b>3,88</b>				
<b>Обед</b>																		
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	Ульяш	60	11,24	5,7	0,52	100,4	0,31	1,01	0	2,86	22	141,48	24,63	2,43				
376	Чай с сахаром	100	2,49	8,41	24,54	183,8	0,02	0,027	0,26	10,113	42,63	10,89	0,37	0,28				
ПП	Хлеб пшеничный	200/10	0,3	0	15,4	39,8	0	0,03	0	1,1	2,8	4,73	0,17					
ПП	Хлеб ржаной	30	3	2	37	72	0,17	0	0,00	0,18	3,29	12,45	4,73	0,17				
<b>Итого за обед</b>			<b>23,87</b>	<b>21,13</b>	<b>104,31</b>	<b>581,30</b>	<b>0,55</b>	<b>11,72</b>	<b>0,03</b>	<b>5,70</b>	<b>86,23</b>	<b>253,96</b>	<b>67,78</b>	<b>4,48</b>				
<b>Всего за день</b>			<b>57,73</b>	<b>54,93</b>	<b>252,76</b>	<b>1620,55</b>	<b>0,87</b>	<b>22,60</b>	<b>43,33</b>	<b>9,17</b>	<b>413,68</b>	<b>595,50</b>	<b>205,38</b>	<b>12,81</b>				

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. - 54с.



№ 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	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>10-й день питания</b>																		
<b>Завтрак 1-4 классы</b>																		
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				
ПР	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				
	Сгущенное молоко	100	8,00	8,00	56,00	320,00	4	1,1	5,2	1,3	31	27	8,5	1,1				
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,90</b>	<b>33,41</b>	<b>126,22</b>	<b>908,20</b>	<b>4,65</b>	<b>20,69</b>	<b>106,31</b>	<b>2,41</b>	<b>431,78</b>	<b>1023,78</b>	<b>49,29</b>	<b>2,635р.</b>				
<b>Завтрак 5-11 классы</b>																		
260	Гуляши 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	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				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>21,45</b>	<b>38,06</b>	<b>70,14</b>	<b>677,3</b>	<b>0,55</b>	<b>0,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>45,29</b>	<b>396,97</b>	<b>181,71</b>	<b>8,58</b>				
<b>Обед</b>																		
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	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				
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				
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,43</b>	<b>17,65</b>	<b>125,64</b>	<b>649,06</b>	<b>0,60</b>	<b>6,06</b>	<b>0,00</b>	<b>5,87</b>	<b>66,06</b>	<b>257,82</b>	<b>80,43</b>	<b>5,52</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>77,78</b>	<b>89,12</b>	<b>322,00</b>	<b>2234,56</b>	<b>5,80</b>	<b>27,70</b>	<b>106,33</b>	<b>8,28</b>	<b>543,13</b>	<b>1678,57</b>	<b>311,43</b>	<b>16,74</b>				
	<b>Среднее за завтрак 1-4 классы</b>		<b>17,71</b>	<b>19,90</b>	<b>92,25</b>	<b>639,41</b>	<b>0,87</b>	<b>34,55</b>	<b>15,27</b>	<b>3,24</b>	<b>188,99</b>	<b>300,96</b>	<b>94,00</b>	<b>6,86</b>				
	<b>Среднее за завтрак 5-11 классы</b>		<b>16,28</b>	<b>16,59</b>	<b>65,24</b>	<b>457,28</b>	<b>0,21</b>	<b>3,47</b>	<b>4,15</b>	<b>0,00</b>	<b>133,73</b>	<b>258,78</b>	<b>66,03</b>	<b>3,60</b>				
	<b>Среднее за обед</b>		<b>25,05</b>	<b>22,29</b>	<b>106,46</b>	<b>606,46</b>	<b>0,61</b>	<b>20,75</b>	<b>0,01</b>	<b>5,72</b>	<b>83,99</b>	<b>301,16</b>	<b>86,84</b>	<b>6,05</b>				
	<b>Среднее в день</b>		<b>59,14</b>	<b>59,48</b>	<b>267,73</b>	<b>1727,23</b>	<b>1,72</b>	<b>61,10</b>	<b>21,15</b>	<b>9,07</b>	<b>391,61</b>	<b>869,97</b>	<b>261,01</b>	<b>17,05</b>				

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