

Утверждаю
Директор «БОУ Воронцовская СШ»
_____ Я.Е.
"_____"

**Примерное 10-дневное меню
БОУ Воронцовская СШ
на 2024-2025 учебный год
(горячие завтраки и обеды 1-4кл)**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ																					
День 1 понедельник																					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углевод-ы		В1	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
	ЗАВТРАК																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.60	5.90	0.00	71.70	0.01	0.06	52.00	0.19	0.14	162.00	17.60	176.00	7.00	100.00	0.20	0.00	2.90	0.00	
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.30	5.70	25.30	174.20	0.06	0.14	27.49	0.07	0.55	217.98	156.84	142.52	16.94	103.18	0.35	33.54	1.91	26.34	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.90	0.00	0.01	0.38	0.00	1.16	1.26	30.23	67.00	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.70	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25	
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.20	2.40	5.20	55.20	0.23	0.19	20.90	0.00	0.67	33.25	122.55	102.60	15.20	89.30	0.10	0.00	0.00	0.00	
Пром.	Печенье	20	1.50	2.00	14.90	83.20	0.02	0.01	2.20	0.00	0.00	66.00	22.00	5.80	4.00	18.00	0.42	0.00	0.00	0.00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	585	18.60	16.50	76.60	529.40	0.38	0.43	102.97	0.26	2.52	729.99	395.72	503.92	54.70	351.50	2.39	35.15	7.83	34.29	
	ОБЕД																				
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.80	2.70	4.60	45.70	0.01	0.02	0.68	0.00	2.28	78.77	136.27	19.21	10.95	21.51	0.70	11.99	0.35	11.40	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.80	7.00	7.10	115.30	0.03	0.04	131.18	0.00	13.46	123.15	230.00	46.84	16.41	38.72	0.60	19.06	0.42	18.45	
54-12м	Плов с курицей	200	27.20	8.10	33.20	314.60	0.09	0.08	147.00	0.00	2.36	290.87	383.25	75.42	108.33	233.51	2.01	39.77	27.53	169.32	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.40	0.00	19.80	80.80	0.00	0.00	12.00	0.00	0.02	0.08	0.25	98.24	1.69	3.45	0.08	0.00	0.00	0.00	
Пром.	Хлеб ржаной	26	1.70	0.30	8.70	44.40	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	158.60	63.70	9.10	12.22	41.08	1.01	0.00	8.03	0.00	
Пром.	киви	100	0.80	0.40	8.10	39.20	0.02	0.04	15.00	0.00	180.00	5.00	300.00	40.00	25.00	34.00	0.80	2.00	0.20	14.00	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	886	40.50	18.90	106.10	757.20	0.26	0.22	305.86	0	198.12	905.97	1159.97	298.81	181.6	404.77	5.75	74.42	39.53	220.42	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1471.00	59.10	35.40	182.70	1286.60	0.64	0.65	408.83	0.26	200.64	1635.96	1555.69	802.73	236.30	756.27	8.14	109.57	47.36	254.71	
	День 2 вторник																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углевод-ы		В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
	ЗАВТРАК																				
54-11г	Картофельное пюре	150	3.10	5.30	19.80	139.40	0.12	0.11	23.80	0.09	10.20	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79	
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	110	14.40	8.30	3.20	144.80	0.09	0.12	9.93	0.18	1.24	121.70	381.40	75.04	49.13	222.72	0.80	146.83	13.03	629.86	
958а	Кофейный напиток	200	2.30	1.60	20.70	106.60	0.02	0.07	6.67	0.00	0.26	19.55	111.19	110.63	20.88	61.94	0.86	4.50	0.88	10.00	
Пром.	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	35.00	0.06	0.03	10.00	0.00	38.00	12.00	155.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.30	0.10	150.30	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	610	24.40	15.80	75.80	543.00	0.35	0.35	50.4	0.27	49.7	564.53	1318.92	270.16	116.24	418.63	3.34	181.69	17.79	840.2	
	ОБЕД																				
54-8с	Суп гороховый	250	8.40	5.70	20.30	166.40	0.18	0.07	121.49	0.00	5.96	119.78	478.04	33.68	36.25	100.58	1.85	19.95	2.51	36.10	
П/Ф	фрикадельки рыбо-крупяные с овощами, полуфабрикат	90	15.50	5.40	5.30	131.60	0.14	0.16	18.00	1000.00	1.32	50.46	269.09	59.58	23.40	0.01	1.31	0.00	0.00	0.00	
384	Каша вязкая ячневая	150	3.19	5.70	19.94	143.80	0.06	0.03	22.50	0.11	0.00	495.08	58.92	68.36	14.82	102.74	0.57	66.70	11.20	30.20	
54-2соус	Соус белый основной	50	1.40	1.90	2.20	31.20	0.00	0.01	7.23	0.03	0.34	4.95	11.42	4.11	1.14	4.74	0.15	0.70	0.17	2.89	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.70	3.50	12.50	100.40	0.04	0.16	17.25	0.00	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.70	2.29	38.25	
Пром.	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.40	0.03	0.02	5.00	0.00	10.00	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20	2.00	0.30	8.00	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	124.75	23.25	5.00	3.50	16.25	0.28	0.80	1.50	3.63	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.70	0.30	8.40	42.70	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	152.50	61.25	8.75	11.75	39.50	0.98	0.00	7.73	0.00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	890	37.19	23.1	90.74	719.1	0.53	0.48	191.47	1000.14	18.3	1023.47	1400.3	363.16	134.18	405.1	8.43	101.85	25.7	119.07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500.00	61.59	38.90	166.54	1262.10	0.88	0.83	241.87	1000.41	68.00	1588.00	2719.22	633.32	250.42	823.73	11.77	283.54	43.49	959.27	

	День 3 среда																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				I, мкг	Se, мкг	F, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг				C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг				Mg, мг
	ЗАВТРАК																				
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50	0.02	0.02	6.00	0.00	6.00	4.80	84.60	13.80	8.40	25.20	0.36	1.80	0.18	10.20	
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	0.90	5.30	5.80	74.70	0.02	0.02	442.81	0.00	2.29	64.99	123.67	15.76	16.71	27.54	0.45	9.99	0.13	22.59	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.30	35.90	233.70	0.21	0.12	19.19	0.09	0.00	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06	
П/ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.10	9.00	6.50	151.10	0.06	0.08	14.01	0.00	2.07	323.27	181.60	14.62	16.97	115.04	1.25	32.76	1.80	0.00	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0.00	0.00	0.00	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	610	25.00	21.10	94.10	666.20	0.37	0.26	497.01	0.09	10.38	792.06	655.90	208.88	171.35	385.58	6.74	68.43	8.63	56.1	
	ОБЕД																				
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.40	8.40	15.70	168.30	0.08	0.05	193.37	0.88	6.57	245.14	454.38	77.38	28.59	115.80	0.97	35.30	0.89	171.70	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.30	6.30	36.60	224.50	0.05	0.04	24.30	0.12	0.00	137.97	87.84	67.75	20.95	171.08	0.97	18.00	19.96	0.25	
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.80	4.10	6.10	112.30	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94	189.49	315.55	51.14	43.87	189.48	1.04	121.59	13.57	493.86	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0.00	0.00	0.00	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	183.00	73.50	10.50	14.10	47.40	1.17	0.00	9.27	0.00	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.30	0.60	34.40	164.10	0.08	0.02	0.00	0.00	0.00	349.30	65.10	14.00	9.80	45.50	0.77	2.24	4.20	10.15	
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1.50	8.20	3.30	93.00	0.01	0.04	38.85	0.03	0.08	59.67	51.31	40.13	4.29	28.72	0.12	10.54	0.33	7.62	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	830.00	33.00	19.80	109.20	747.20	0.34	0.28	513.29	1.46	7.55	1105.58	1017.13	286.85	121.14	576.44	5.65	177.13	47.89	675.96	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440.00	58.00	40.90	203.30	1413.40	0.71	0.54	1010.30	1.55	17.93	1897.64	1673.03	495.73	292.49	962.02	12.39	245.56	56.52	732.06	
	День 4 четверг																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				I, мкг	Se, мкг	F, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг				C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг				Mg, мг
	ЗАВТРАК																				
54-12м	Плов с курицей	200	27.20	8.10	33.20	314.60	0.09	0.08	147.00	0.00	2.36	290.87	383.25	75.42	108.33	233.51	2.01	39.77	27.53	169.32	
39	кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0.00	0.00	30.10	120.20	0.21	0.27	74.88	0.00	9.70	0.09	0.51	0.41	0.03	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25	
Пром.	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	35.00	0.06	0.03	10.00	0.00	38.00	12.00	155.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.30	0.10	150.00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	31.80	8.70	95.40	587.00	0.42	0.4	231.88	0	50.06	552.46	585.26	120.83	126.36	283.03	2.69	41.67	30.63	326.57	
	ОБЕД																				
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.90	3.30	7.80	63.70	0.01	0.02	1.03	0.00	2.08	17.96	170.67	21.28	15.92	23.89	0.79	3.53	0.33	10.25	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.00	2.70	19.40	126.10	0.08	0.05	121.44	0.00	6.61	115.31	395.16	14.96	21.05	55.57	0.89	19.70	0.23	33.40	
54-28м2	Жаркое по-домашнему	200	24.80	7.80	17.50	239.10	0.15	0.12	15.12	0.00	10.26	286.27	790.39	23.74	100.77	214.19	2.27	43.66	20.61	166.72	
54-6хн	Компот из клубники	200	0.30	0.10	10.20	42.80	0.01	0.01	4.08	0.00	2.50	6.14	85.43	63.28	9.07	10.46	0.19	0.80	0.04	5.20	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.30	0.60	34.40	164.10	0.08	0.02	0.00	0.00	0.00	349.30	65.10	14.00	9.80	45.50	0.77	2.24	4.20	10.15	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	6.70	34.20	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	122.00	49.00	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	6.18	0.00	
Пром.	Печенье	20	1.50	2.00	14.90	83.20	0.02	0.01	2.20	0.00	0.00	66.00	22.00	5.80	4.00	18.00	0.42	0.00	0.00	0.00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	780	37.30	14.50	89.30	635.80	0.33	0.22	141.67	0	21.45	774.98	1506.75	137.26	156.61	349.61	4.91	69.93	25.41	225.72	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330.00	69.10	23.20	184.70	1222.80	0.75	0.62	373.55	0.00	71.51	1327.44	2092.01	258.09	282.97	632.64	7.60	111.60	56.04	552.29	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ																						
	День 6 понедельник																					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				C, мг	Na, мг	K, мг	Минеральные вещества, мг					I, мкг	Se, мкг	F, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг	D, мкг				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
	ЗАВТРАК																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.00	8.90	0.00	107.50	0.01	0.09	78.00	0.29	0.21	243.00	26.40	264.00	10.50	150.00	0.30	0.00	4.35	0.00		
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.90	5.80	33.00	207.80	0.07	0.15	34.62	0.07	0.52	334.92	171.38	137.93	22.81	118.19	1.07	49.00	7.79	20.14		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.90	0.00	0.01	0.38	0.00	1.16	1.26	30.23	67.00	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.70		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25		
Пром.	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	35.00	0.06	0.03	10.00	0.00	38.00	12.00	155.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.30	0.10	150.30		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	580	17.70	15.40	71.70	495.40	0.20	0.30	123.00	0.36	39.89	840.68	429.51	513.93	55.87	326.21	2.79	50.91	15.26	178.39		
	ОБЕД																					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.00	6.10	5.80	81.50	0.02	0.02	121.52	0.00	23.11	85.27	163.47	27.79	10.40	19.21	0.36	9.81	0.16	8.34		
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.40	4.30	9.30	97.90	0.04	0.04	153.54	0.00	7.65	129.49	285.65	30.84	20.67	42.98	0.95	20.33	0.41	25.98		
54-12м	Плов с курицей	200	27.20	8.10	33.20	314.60	0.09	0.08	147.00	0.00	2.36	290.87	383.25	75.42	108.33	233.51	2.01	39.77	27.53	169.32		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0.00	0.00	0.00		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	183.00	73.50	10.50	14.10	47.40	1.17	0.00	9.27	0.00		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00	299.40	55.80	12.00	8.40	39.00	0.66	1.92	3.60	8.00		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800.00	40.70	19.40	107.60	766.80	0.27	0.18	437.06	0.00	33.14	988.08	961.84	264.63	164.01	386.41	5.23	71.83	40.97	211.64		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1380.00	58.40	34.80	179.30	1262.20	0.47	0.48	560.06	0.36	73.03	1828.76	1391.35	778.56	219.88	712.62	8.02	122.74	56.23	390.03		
	День 7 вторник																					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				C, мг	Na, мг	K, мг	Минеральные вещества, мг					I, мкг	Se, мкг	F, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг	D, мкг				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
	ЗАВТРАК																					
54-1г	Макароны отварные	150	5.30	4.90	32.80	196.80	0.06	0.02	18.36	0.09	0.00	149.04	53.80	105.83	7.19	40.70	0.73	20.77	0.06	11.92		
643а	Птица тушеная в соусе	150	19.00	18.60	2.80	254.30	0.08	0.13	77.43	0.00	1.47	351.43	230.39	33.95	20.38	153.69	1.32	44.61	0.16	141.86		
958а	Кофейный напиток	200	2.30	1.60	20.70	106.60	0.02	0.07	6.67	0.00	0.26	19.55	111.19	110.63	20.88	61.94	0.86	4.50	0.88	10.00		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	30.40	25.50	80.90	674.90	0.22	0.24	102.46	0.09	1.73	769.52	441.88	260.41	55.45	288.83	3.46	71.48	4.10	171.03		
	ОБЕД																					
209а	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4.60	3.20	26.90	154.20	0.16	0.10	125.04	0.00	8.86	6.35	579.55	71.76	60.33	113.71	2.12	6.46	1.31	43.20		
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.50	5.50	26.50	173.70	0.14	0.13	8.34	0.00	10.91	169.44	691.54	62.08	33.33	108.62	1.18	30.84	1.50	50.70		
54-14р2	Котлета рыбная любительская(минтай)	100	12.80	4.80	6.10	118.50	0.08	0.13	287.22	0.42	0.94	189.15	314.80	50.50	43.87	188.75	1.03	121.59	13.54	493.78		
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.80	3.70	4.80	59.60	0.02	0.07	17.40	0.05	0.26	63.68	65.65	54.76	6.68	43.28	0.10	10.56	1.13	10.99		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0.00	0.00	0.00		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	6.70	34.20	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	122.00	49.00	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	6.18	0.00		
Пром.	Банан	100	1.50	0.50	21.00	94.50	0.04	0.05	20.00	0.00	10.00	31.00	348.00	8.00	42.00	28.00	0.60	0.05	1.00	2.20		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	920.00	30.50	18.30	123.00	778.70	0.54	0.53	458.30	0.47	31.01	831.80	2115.80	330.18	206.44	553.64	7.09	171.10	27.66	608.12		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470.00	60.90	43.80	203.90	1453.60	0.76	0.77	560.76	0.56	32.74	1601.32	2557.68	590.59	261.89	842.47	10.55	242.58	31.76	779.15		

День 8 среда																					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг					C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг			
	ЗАВТРАК																				
54-11г	Картофельное пюре	150	3.10	5.30	19.80	139.40	0.12	0.11	23.80	0.09	10.20	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79	
640-р	Котлета рыбная	90	10.00	4.80	2.20	92.30	0.05	0.07	32.40	0.09	0.18	49.59	150.07	20.51	17.70	97.01	0.55	78.93	0.01	263.25	
54-3соус	Соус красный основной	50	1.60	1.20	4.50	35.30	0.01	0.01	64.08	0.02	1.34	6.17	70.97	4.61	6.12	11.93	0.25	0.90	0.22	4.51	
54-31хн	Компот из клубники	200	0.10	0.00	7.20	29.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.88	19.93	65.11	1.39	1.91	0.12	0.20	0.07	3.60	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.40	0.40	22.10	105.50	0.05	0.01	0.00	0.00	0.00	224.55	41.85	9.00	6.30	29.25	0.50	1.44	2.70	6.53	
Пром.	Булочка с абрикосом	80	5.40	1.60	44.70	214.20	0.08	0.14	27.33	0.27	1.60	137.60	94.40	72.00	13.60	116.00	0.64	21.85	13.36	26.46	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	615	23.60	13.30	100.50	616.00	0.31	0.34	147.61	0.47	14.52	581.57	1002.05	210.72	73.34	340.57	3.09	131.78	17.14	347.14	
	ОБЕД																				
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6	0.03	0.04	792.90	0.04	1.31	10.78	109.31	53.13	21.62	32.08	0.40	3.27	0.08	36.05	
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.26	5.32	13.37	110.4	0.059	0.055	74.767	0	7.292	132.849	424.98	84.195	26.073	59.142	1.256	21.94	0.53	36.10	
54-28м2	Жаркое по-домашнему	200	24.80	7.80	17.50	239.10	0.15	0.12	15.12	0.00	10.26	286.27	790.39	23.74	100.77	214.19	2.27	43.66	20.61	166.72	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.70	3.50	12.50	100.40	0.04	0.16	17.25	0.00	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.70	2.29	38.25	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.10	0.60	39.40	187.50	0.09	0.02	0.00	0.00	0.00	399.20	74.40	16.00	11.20	52.00	0.88	2.56	4.80	11.60	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	6.70	34.20	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	122.00	49.00	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	6.18	0.00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810.00	39.96	19.42	93.57	709.20	0.24	0.22	882.79	0.04	18.86	429.90	1324.68	161.07	148.46	305.41	3.93	68.87	21.22	238.87	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1425.00	63.56	32.72	194.07	1325.20	0.55	0.56	1030.40	0.51	33.38	1011.47	2326.73	371.79	221.80	645.98	7.02	200.65	38.36	586.01	
День 9 четверг																					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг					C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг			
	ЗАВТРАК																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52.00	0.19	0.14	162.00	17.60	176.00	7.00	100.00	0.20	0.00	2.90	0.00	
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183	0.08	0.10	49.49	0.00	34.03	281.72	638.62	87.72	74.06	147.93	1.86	41.48	12.64	100.51	
39	кисель из концентрата на фруктовых и ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2	0.21	0.27	74.88	0.00	9.70	0.09	0.51	0.41	0.03	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	
Пром.	Банан	100	1.50	0.50	21.00	94.50	0.04	0.05	20.00	0.00	10.00	31.00	348.00	8.00	42.00	28.00	0.60	0.05	1.00	2.20	
Пром.	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	570.00	26.70	15.00	86.10	586.60	0.40	0.50	196.37	0.19	53.87	724.31	1051.23	282.13	130.09	308.45	3.24	43.13	19.54	109.96	
	ОБЕД																				
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.20	0.01	0.02	0.79	0.00	2.67	22.87	156.46	83.01	12.53	24.48	0.80	4.58	0.40	13.08	
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.90	7.20	17.00	156.90	0.08	0.06	129.92	0.00	6.93	245.99	418.69	26.35	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.30	6.30	36.60	224.50	0.05	0.04	24.30	0.12	0.00	137.97	87.84	67.75	20.95	171.08	0.97	18.00	19.96	0.25	
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.10	14.30	6.00	212.80	0.19	1.50	4253.38	0.02	11.17	506.19	224.60	45.36	16.03	248.43	5.17	66.53	29.63	198.37	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.90	0.00	0.01	0.38	0.00	1.16	1.26	30.23	67.00	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.70	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.70	0.30	8.40	42.70	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	152.50	61.25	8.75	11.75	39.50	0.98	0.00	7.73	0.00	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	124.75	23.25	5.00	3.50	16.25	0.28	0.80	1.50	3.63	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	830	31.00	28.50	92.10	748.60	0.41	1.66	4408.77	0.14	21.93	1191.53	1002.32	303.22	93.96	572.50	9.86	110.67	60.18	251.38	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400.00	57.70	43.50	178.20	1335.20	0.81	2.16	4605.14	0.33	75.80	1915.84	2053.55	585.35	224.05	880.95	13.10	153.80	79.72	361.34	

	День 10 пятница																			
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
	ЗАВТРАК																			
54-6т	Сырники	150	29.50	8.60	24.60	293.60	0.07	0.31	43.14	0.14	0.28	137.70	158.83	206.18	31.10	285.69	0.82	25.75	37.55	51.11
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0.00	0.00	0.00
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.40	1.70	11.10	65.50	0.01	0.08	9.40	0.00	0.20	26.00	73.00	61.40	6.80	43.80	0.04	1.40	0.60	7.00
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.20	2.40	5.20	55.20	0.23	0.19	20.90	0.00	0.67	33.25	122.55	102.60	15.20	89.30	0.10	0.00	0.00	0.00
Пром.	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	35.00	0.06	0.03	10.00	0.00	38.00	12.00	155.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.30	0.10	150.30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	565	35.10	12.90	54.80	476.10	0.31	0.59	73.74	0.14	1.19	197.63	375.14	436.26	56.93	425.97	1.69	27.15	38.15	58.11
	ОБЕД																			
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.20	0.20	6.10	31.30	0.01	0.02	0.72	0.00	1.15	182.40	67.73	22.18	6.79	21.40	0.19	0.00	0.26	10.80
214	Суп картофельный с пельменями	250	1.90	0.30	14.40	68.40	0.08	0.06	121.58	0.00	7.64	5.24	445.99	71.37	22.13	54.24	0.82	5.20	0.26	35.00
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.60	7.40	31.80	216.90	0.08	0.05	351.83	0.14	2.41	211.16	160.56	104.63	21.32	61.42	1.06	25.94	0.32	24.49
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.30	14.90	3.50	208.90	0.05	0.11	22.92	0.06	1.27	108.88	290.19	50.16	20.93	149.96	2.21	15.35	0.29	56.45
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.90	2.90	11.20	86.00	0.03	0.13	13.29	0.00	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9.00	1.76	20.00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.30	19.70	93.80	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44	1.28	2.40	5.80
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.70	0.30	8.40	42.70	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	152.50	61.25	8.75	11.75	39.50	0.98	0.00	7.73	0.00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	845	32.60	26.30	95.10	748.00	0.29	0.38	510.34	0.2	12.99	745.83	1185.65	404.66	107.44	419.81	5.78	56.77	5.29	152.54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410.00	67.70	39.20	149.90	1224.10	0.60	0.97	584.08	0.34	14.18	943.46	1560.79	840.92	164.37	845.78	7.47	83.92	43.44	210.65

	Химический состав за плановый период		белки,г	жиры,г	Углевод ы, г	Калорий ность	А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мкг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг
	Среднее за период (завтраки)	5940	293.70	376.46	1237.03	7473.70	2080.18	181.19	3.14	3.72	2.47	79.22	9742.77	3927.51	2474.28	1545.84	1067.51	3787.94	45.09	739.25
	Среднее за период (обедаы)	8755	306.60	235.90	1194.43	7563.90	3008.92	206.15	3.77	3.57	1.13	103.90	11707.19	6955.08	1977.20	1736.22	1353.17	4208.70	64.48	998.37
	Итого за период	14695	600.30	612.36	2431.46	15037.60	5089.10	387.34	6.91	7.29	3.60	183.12	21449.96	10882.59	4451.48	3282.06	2420.68	7996.64	109.57	1737.62
	Среднее за период		50.03	51.03	202.62															
	Соотношение		1	1.02	4.05															

Наименование сборника рецептур:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных
Общественного питания. Авторы-составители.
А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко.2009
2. [Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора](#)

Сборник рецептур блюд и кулинарных
изделий для предприятий общественного
питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.
Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К.,
3. 2005, с. 317

Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для
школьных образовательных учреждений, в 2-
х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц.
Добросердова И. И. и др., Уральский
4. региональный центр питания, 2004 г.

Сборник рецептур на продукцию для
обучающихся во всех образовательных
учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.
5. Тутельяна, - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.