

Утверждаю
Директор «БОУ Воронцовская СШ»
Я.В.Бауэр
" " 2023 г

Примерное 10-дневное меню

БОУ Воронцовская СШ

на 2024-2025 учебный год

**(горячие завтраки и обеды для 5-11 кл)
меню для детей с сахарным диабетом 12-18 лет**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 1 понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				С, мг	Na, мг	K, мг	Минеральные вещества, мг						F, м
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг	D, мкг				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	
	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
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	8.17	11.2	32.38	263	0.06	0.18	34.45	0.08	0.69	348.37	188.98	176.28	30.00	147.30	0.43	52.42	6.55	42.43
54-3гн	Чай с лимоном без сахара	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	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	508	15.37	20.2	38.98	398.4	0.07	0.28	112.83	0.37	2.06	592.63	245.61	507.28	45.06	305.82	1.5	52.43	10.92	43.13
	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
54-1з	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
54-1с	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	180	24.50	7.30	29.90	283.20	0.08	0.08	132.30	0.00	2.13	261.78	344.93	67.87	97.49	210.16	1.81	35.79	24.78	152.39
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов без сахара	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	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	820	45.1	27.1	94.8	803.3	0.31	0.31	354.16	0.29	18.1	1316.78	982.85	531.16	184.04	581.84	7.39	66.84	60.8	182.24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1328.00	60.47	47.30	133.78	1201.70	0.38	0.59	466.99	0.66	20.16	1909.41	1228.46	1038.44	229.10	887.66	8.89	119.27	71.72	225.37

День 2 вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				С, мг	Na, мг	K, мг	Минеральные вещества, мг						F, м
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг	D, мкг				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	
	ЗАВТРАК																			
54-11г	Картофельное пюре	180	3.70	6.40	23.80	167.20	0.14	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.94	51.35
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
958а	Кофейный напиток без сахара	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 ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.09	0.04	0.00	0.00	0.00	305.00	122.50	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	15.45	0.00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	480	16.5	10.5	29.9	279.5	0.22	0.27	323.88	0.57	13.19	383.63	1065.34	98.52	77.75	290.85	2.28	155.74	14.51	545.21
	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
384	Каша вязкая ячневая	180	3.80	6.80	23.90	172.60	0.08	0.04	27.00	0.13	0.00	594.09	70.70	82.02	17.78	123.28	0.69	80.00	13.36	36.28
П/Ф	фрикадельки рыбо-крупяные с овощами, полуфабрикат	135	20.90	7.30	7.20	177.70	0.19	0.22	24.30	1350.00	1.78	68.13	363.27	80.43	31.59	0.01	1.76	0.00	0.00	0.00
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
54-1гн	Чай без сахара	200	0.19	0.04	0.06	1.40	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0.00	0.00	0.00
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	915	41.29	22.94	87.06	720.1	0.63	0.43	180.32	1350.16	8.12	1397.57	1189.01	301.2	137.59	393.79	9.06	100.65	46.94	75.27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1395.00	57.79	33.44	116.96	999.60	0.85	0.70	504.20	1350.73	21.31	1781.20	2254.35	399.72	215.34	684.64	11.34	256.39	61.45	620.48

	День 3 среда																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				С, мг	Na, мг	К, мг	Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, м	
	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 без сахара	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	100	6.6	1.2	33.4	170.8	0.18	0.08	0	0	0	610	245	35	47	158	3.9	0	30.9	0	
Итого за Завтрак		610	25	21.1	94.1	666.2	0.37	0.26	497.01	0.09	10.38	792.06	655.9	208.88	171.35	385.58	6.74	71.43	8.63	56.1	
	ОБЕД																				
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.80	0.10	2.90	15.40	0.05	0.05	150.00	0.00	120.00	1.20	97.80	4.80	4.20	9.60	0.30	1.80	0.06	4.20	
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	
54-5соус	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	
54-1гн	Чай без сахаром	200	0.19	0.04	0.06	1.40	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0.00	0.00	0.00	
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00	
Итого за Обед		940.00	35.60	23.60	116.90	822.20	0.78	0.66	1177.70	1.60	138.19	1962.52	1836.48	555.29	303.37	1014.90	12.79	260.92	57.71	747.25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550.00	60.60	44.70	211.00	1488.40	1.15	0.92	1674.71	1.69	148.57	2754.58	2492.38	764.17	474.72	1400.48	19.53	332.35	66.34	803.35	
	День 4 четверг																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				С, мг	Na, мг	К, мг	Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, м	
	ЗАВТРАК																				
54-12м	Плов с курицей	250	34.00	10.10	41.50	393.30	0.11	0.10	183.75	0.00	2.95	363.58	479.07	94.27	135.41	291.89	2.51	49.72	34.42	211.65	
39	чай с лимоном	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 ржаной	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	40.60	11.3	105.00	684.3	0.50	0.45	258.63	0	12.65	973.67	724.58	129.68	182.44	449.91	6.44	49.72	65.32	211.65	
	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	230	28.50	9.00	20.10	275.00	0.17	0.14	17.39	0.00	11.80	329.21	908.95	27.31	115.89	246.32	2.61	50.21	23.70	191.73	
54-6хн	Компот из вишни без сахара	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 ржаной	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840	42.3	16.3	90.9	678.4	0.45	0.3	143.94	0	22.99	1078.62	1805.21	161.83	208.93	494.24	8.38	74.24	55.2	240.58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390.00	82.90	27.60	195.90	1362.70	0.95	0.75	402.57	0.00	35.64	2052.29	2529.79	291.51	391.37	944.15	14.82	123.96	120.52	452.23	

	День 5 пятница																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г				энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
			белки	жиры	угл.	волокно		B1, мг	B2, мг	A, мкг	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, м
	ЗАВТРАК																				
54-13хн	Напиток из шиповника без сахара	200	0.60	0.20	15.10	65.40	0.01	0.05	98.04	0.00	80.00	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0.00	0.00	0.00	
1041	Вареники из полуфабриката промышленного производства	240	25.90	20.20	33.80	420.30	0.13	0.29	58.29	0.15	0.00	1377.29	162.38	124.47	44.19	203.33	1.27	91.43	0.10	0.32	
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	540	33.1	21.6	82.3	656.5	0.32	0.42	156.33	0.15	80	1989.02	415.85	240.99	94.15	364.29	5.71	91.43	31	0.32	
	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	
54-1г	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	
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.60	13.20	3.10	185.70	0.04	0.10	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.60	133.30	1.97	13.64	0.26	50.17	
54-21гн	Какао с молоком без сахара	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 ржаной	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	840.00	37.00	30.10	104.00	835.80	0.41	0.44	186.69	0.15	11.41	1174.63	1352.23	462.46	144.28	551.00	9.38	71.44	34.85	148.77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1380.00	70.10	51.70	186.30	1492.30	0.73	0.86	343.02	0.30	91.41	3163.65	1768.08	703.45	238.43	915.29	15.09	162.87	65.85	149.09	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ																						
День 6 понедельник																						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							P, мг	Fe, мг	I, мкг
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	A, мкг	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг				
	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 без сах.	250	7.40	7.30	41.20	259.80	0.08	0.18	43.28	0.08	0.65	418.65	214.22	172.41	28.51	147.74	1.34	61.25	9.74	25.18		
54-3гн	Чай с лимоном	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	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	580	21.2	17.5	81.2	566	0.27	0.36	121.66	0.37	2.02	1272.91	515.85	538.41	90.57	464.26	6.31	61.26	45.01	25.88		
	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		
54-22с	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	240	32.70	9.70	39.90	377.60	0.11	0.10	176.40	0.00	2.84	349.04	459.90	90.50	129.99	280.21	2.41	47.73	33.04	203.19		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов без сахара	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	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	850.00	46.20	21.30	108.20	808.80	0.35	0.24	466.46	0.00	33.62	1173.85	1154.19	292.21	210.17	504.71	7.70	77.87	64.51	237.51		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430.00	67.40	38.80	189.40	1374.80	0.62	0.60	588.12	0.37	35.64	2446.76	1670.04	830.62	300.74	968.97	14.01	139.13	109.52	263.39		
	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							Se, мкг	F, м
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	A, мкг	D, мкг				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг				
	ЗАВТРАК																					
54-1г	Макароны отварные	180	6.40	5.90	39.40	236.20	0.08	0.03	22.03	0.11	0.00	178.84	64.56	127.00	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.30		
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 без сахара	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:	580	31.5	26.5	87.5	714.3	0.24	0.25	106.13	0.11	1.73	799.32	452.64	281.58	56.89	296.97	3.61	75.63	4.11	173.41		
	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	200	6.00	7.30	35.40	231.50	0.18	0.17	11.12	0.00	14.55	225.92	922.05	82.77	44.45	144.82	1.57	41.12	2.00	67.60		
54-14р2	Котлета рыбная любительская(минтай)	115	14.70	5.50	7.00	136.30	0.09	0.15	330.30	0.48	1.08	217.52	362.02	58.08	50.45	217.06	1.19	139.82	15.57	567.85		
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		
54-1гн	Чай без сахаром	200	0.19	0.04	0.06	1.40	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	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	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	965.00	37.69	21.34	132.16	871.00	0.69	0.60	484.16	0.53	24.79	1373.59	2241.35	378.33	219.74	716.55	10.14	199.56	53.91	696.89		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545.00	69.19	47.84	219.66	1585.30	0.93	0.85	590.29	0.64	26.52	2172.91	2693.99	659.91	276.63	1013.52	13.75	275.19	58.02	870.30		

№ 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	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, м	
ЗАВТРАК																						
54-11г		Картофельное пюре	200	4.10	7.10	26.40	185.80	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.10	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05	
640-p		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	
54-3соус2		Соус красный основной	50	1.60	1.60	4.30	38.00	0.01	0.01	60.02	0.00	1.20	5.94	67.76	3.80	5.93	10.93	0.25	0.90	0.21	3.37	
54-6хн		Компот из клубники без сахара	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.		Булочка	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	
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:			670	25.2	15.6	112.4	690.3	0.37	0.39	155.56	0.48	19.09	664.48	1277.26	222.24	90.94	379.53	3.56	142.03	17.66	362.58	
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	110.40	0.06	0.06	74.77	0.00	7.29	132.85	424.98	84.20	26.07	59.14	1.26	21.94	0.53	36.10	
54-28м2		Жаркое по-домашнему	220	27.20	8.60	19.20	263.10	0.16	0.13	16.63	0.00	11.29	314.90	869.43	26.12	110.85	235.61	2.50	48.03	22.67	183.39	
958а		Кофейный напиток без сахара	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	
Пром.		Хлеб ржаной	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880.00	42.96	19.12	115.37	805.70	0.51	0.40	890.97	0.04	20.15	1337.58	1806.41	319.08	233.42	579.27	9.47	79.34	58.06	272.79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1550.00	68.16	34.72	227.77	1496.00	0.88	0.79	1046.53	0.52	39.24	2002.06	3083.67	541.32	324.36	958.80	13.03	221.37	75.72	635.37	
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	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мкг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг		
ЗАВТРАК																						
54-1з		Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	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	
54-27м		Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7	0.10	0.12	61.86	0.00	42.53	352.15	798.27	109.65	92.58	184.91					

	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
54-6т	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
54-1гн	Чай без сахара	200	0.19	0.04	0.06	1.40	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0.00	0.00	0.00
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	470	40.89	15.74	58.06	537.5	0.26	0.46	95.44	0.33	0.46	910.32	442.01	483.14	88.93	550.87	5.63	25.75	71.35	51.11
	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	200	6.30	8.30	35.40	241.00	0.09	0.05	390.92	0.16	2.68	234.63	178.40	116.26	23.69	68.24	1.18	28.83	0.36	27.21
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.60	13.20	3.10	185.70	0.04	0.10	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.60	133.30	1.97	13.64	0.26	50.17
54-23гн	Кофейный напиток с молоком без сахара	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	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	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	37.3	26.5	128.2	900.4	0.49	0.46	546.88	0.22	13.12	1417.1	1425.55	447.72	155.88	574.47	9.67	58.27	36.8	143.18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410.00	78.19	42.24	186.26	1437.90	0.75	0.92	642.32	0.55	13.58	2327.42	1867.56	930.86	244.81	1125.34	15.30	84.02	108.15	194.29

	Химический состав за плановый период		белки,г	жиры,г	Углевод	Калорий	А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мкг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг
	Среднее за период (завтраки)	4935.75	245.40	177.70	863.70	6036.80	1769.56	43.50	2.58	2.96	2.13	73.18	7692.02	2816.07	1819.43	1185.76	854.09	3133.57	34.85	667.02
	Среднее за период (обедаы)	9080	302.80	306.20	1062.20	7409.30	3217.47	324.90	3.89	3.70	1.13	103.44	11305.44	7361.41	2066.80	2079.12	1401.77	4247.60	65.25	1004.37
	Итого за период	14015.75	548.2	483.9	1925.9	13446.1	4987.03	368.4	6.47	6.66	3.26	176.62	18997.46	10177.48	3886.23	3264.88	2255.86	7381.17	100.1	1671.39
	Среднее за период		45.68	40.33	160.49															
	Соотношение		1.10	1.00	3.98															

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.