

"Утверждаю"
 Директор муниципального
 унитарного предприятия "Школьник"



Е. В. Мовчан

2021 г

"Утверждаю"
 Директор



2021 г



2021 г

Примерное
 10-дневное меню для организации 3-х разового питания
 обучающихся МОУ г. Тамбова на 2021-2022 учебный год

День - понедельник
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
284	130	Омлет натуральный	10,6	17	2,1	203	86	14	201	2,1	0,24	0,06	0,19	0,2
627	200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63,00	0,00	0,00	0,04	14,00	8,00	6,00	0,90	0,90
	20	Хлеб пшеничный	1,50	0,60	10,20	50,00	16,00	27,00	64,00	1,20	0,00	0,12	1,00	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,3	0,24	9,2	43	6	9,2	24,5	0,45	0	0,03	0,24	0
		Итого	13,50	17,84	38,20	359,00	108,00	50,20	289,50	3,79	14,24	8,21	7,43	1,10

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
139	200	Суп картофельный с вермишелью	3,1	2,5	20,8	121	46	22	154	0,6	0	0,04	0,72	17,4
288 439	90	Цыплята отварные или котлета из филе цыплят	19,2	12,5	0	172	35,3	18	129	1,7	0,02	0,03	4,3	0
465	150	Рис отварной	3,7	5,8	34,5	208	7,5	22	59	0,6	0	0,03	0,65	0
	180	Молочная продукция	5,31	6,1	8,9	110	228	27	171	0,11	0,04	0,07	0,19	2,5
	20	Хлеб ржаной	1,3	0,24	9,2	43	6	9,2	24,5	0,45	0	0,03	0,24	0
		Итого	32,61	27,14	73,40	654,00	322,80	98,20	537,50	3,46	0,06	0,20	6,10	19,90

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
413	60	Пицца	4,9	5,4	37,9	156	20,3	33,4	110,6	1,5	0,01	0,11	0,7	0,6
	200	Сок фруктовый	0,60	0,00	37,00	96,00	38,00	32,00	40,00	0,60	0,00	0,04	0,00	8,00
		Итого	5,50	5,40	74,90	252,00	58,30	65,40	150,60	2,10	0,01	0,15	0,70	8,60
		Всего	51,61	50,38	186,50	1265,00	489,10	213,80	977,60	9,35	14,31	8,56	14,23	29,60

День - вторник
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет
Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C	
173	200/10	Каша молочная	8,70	16,8	40	337	0,03	0	0,06	0,7	16	79	27	0,6	
		Геркулесовая с маслом													
1024	200	Кофейный напиток	1,30	1,40	18,40	112,00	34,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,09	2,5	
	30	Хлеб пшеничный	2,20	0,80	15,40	75,00	7,50	9,90	2,40	0,40	0,00	0,04	0,40	0,00	
		Итого	12,20	19,00	73,80	524,00	41,53	9,90	52,46	1,10	16,00	79,04	27,49	3,10	

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
132	200	Суп из овощей	1,84	1,84	9	60	34,4	22,4	150,4	янв.00	0,1	0,01	0,4	5
243	90	Соуски отварные	9,33	18	0,68	203	19,7	11,8	109	1,5	0,03	0,02	2,03	0
273	150	Макаронны отварные	5,3	5	31	192	14	9	34	0,9	0	0,06	0,5	0
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,80
	20	Хлеб ржаной	1,30	0,24	9,20	43,00	6,00	9,20	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00
	100	Фрукты	0,40	0,00	11,30	46,00	23,80	90,80	24,00	4,80	0,00	0,06	0,06	22,00
		Итого	18,37	25,18	76,18	605,00	111,90	149,20	349,90	3,75	0,13	0,18	3,63	27,80

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
685	50	Выпечка	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
	180	Молочно - кислая продукция	5,40	11,00	7,40	153,00	223,00	25,20	166,00	0,20	0,04	0,04	0,25	0,54
		Итого	6,70	12,20	40,80	351,00	223,02	25,20	166,00	0,40	4,24	14,24	1,05	0,84
		Всего	37,27	56,38	190,78	1480,00	376,45	184,30	568,36	5,25	20,37	93,46	32,17	31,74

День среда
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет
Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
257	200/10	Каша манная с маслом	10.6	17.7	71	485	86	20	248	2.5	0.2	0.13	0.99	0.13
627	200	Чай с сахаром	0.30	0.10	15.20	61.00	17.00	7.00	10.00	0.90	0.00	0.00	0.09	2.50
15	15	Сыр	3.00	3.20	0.00	41.00	119.00	6.00	65.30	0.20	0.03	0.01	0.02	0.20
	30	Хлеб пшеничный	2.20	0.80	15.40	75.00	7.50	9.90	2.40	0.40	0.00	0.04	0.40	0.00
		Итого	2.90	24.80	34.40	448.00	206.00	27.30	292.00	0.69	0.12	0.08	0.60	3.20

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
															Ca	Mg
	60	Овощи свежие или консервированные	0,4	0,04	1,3	7	12	7	20	0,3	0,04	0,16				5
219	200	Суп картофельный с пшеном	2	02,фев	13,6	86	28	24	160	0,8	0	0,08				6,6
к.р	90	Палочки рыбные	11,43	5,31	15,1	154	58	28,8	155	1,1	0,01	0,08			1,63	0,4
472	150	Картофельное пюре	3,10	5,10	26,20	147,00	42,00	32,00	90,00	1,20	0,00	0,15			1,50	25,00
695	50	Ватрушка с творогом или запеканка из творога	7,40	4,00	24,30	198,00	40,80	10,00	70,00	0,50	0,02	0,05			0,56	0,08
591	200	Кисель	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20					0,02	1,80
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06			0,48	0,00
		Итого	25,73	15,01	116,50	741,00	198,80	117,00	546,00	5,00	0,07	0,58	0,07	0,58	5,19	38,88

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
															Ca	Mg
685	50	Выпечка	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20			0,80	0,30
585	200	Компот	0,6	0	30,8	130	3	16	36	0,4	0	0,4		0,28	0,8	
		Итого	1,90	1,20	64,20	328,00	3,02	16,00	36,00	0,60	4,20	14,60	4,20	1,08	1,10	
		Всего	30,53	41,01	215,10	1517,00	407,82	160,30	874,00	6,29	4,39	15,26	4,39	6,87	43,18	

День - четверг
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с7 до 12 лет
 Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
695	100/10	Сырники со сгущенным молоком	16	23,4	16	336	172	27,3	242	0,69	0,12	0,08	0,51	0,66
627	200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,10	15,20	61,00	17,00	7,00	10,00	0,90	0,00	0,00	0,09	2,50
		Итого	16,30	23,50	31,20	397,00	189,00	34,30	252,00	1,59	0,12	0,08	0,60	3,16

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
75	60	Овощи свежие или икра овощная	1,2	4,1	7,5	71	23,4	10,8	17,4	1,9	0	0,01	0,06	1,92	
110	200	Борщ с каргофелем и капустой	2	2,2	10,6	68	46	24	160	1	0	0,04	0,5	8,6	
449	40/200	Плов	14,7	17,5	27,8	324	22,1	13,8	104	1,1	0,01	0,04	2,3	0,4	
585	200	Компот	0,6	0	30,8	130	3	16	36	0,4	0	0,4	0,28	0,8	
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00	
		Итого	19,90	24,40	85,90	636,00	100,50	73,80	366,40	5,30	0,01	0,55	3,62	11,72	

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
413	50	Пицца	4,1	4,5	31,6	130	16,9	27,8	92,2	1,3	0,01	0,09	0,58	0,5	
	200	Сок фруктовый	0,60	0,00	3,20	140,00	3,00	0,00	36,00	0,40	0,00	0,04	0,00	8,00	
		Итого	4,70	4,50	34,80	270,00	19,90	27,80	128,20	1,70	0,01	0,13	0,58	8,50	
		Всего	40,90	52,40	151,90	1303,00	309,40	135,90	746,60	8,59	0,14	0,76	4,80	23,38	

День- пятница
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет
Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
257	200/10	Каша рисовая молочная с маслом	5,00	4,50	0,29	289,00	42,00	78,10	215,00	2,40	0,00	0,29	0,03	0
	20	Колбаса п/к	3	3,1	0	75	117,8	5,6	65,2	0,1	0,03	0,01	0,01	0,15
627	200	Чай с сахаром	0,30	0,10	15,20	61,00	17,00	7,00	10,00	0,90	0,00	0,00	0,09	2,50
	30	Хлеб пшеничный	2,20	0,80	15,40	75,00	7,50	9,90	2,40	0,40	0,00	0,04	0,40	0
		Итого	10,50	8,50	30,89	500,00	184,30	100,60	292,60	3,80	0,03	0,34	0,53	2,65

Обед

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
	60	Овощи свежие или консервированные	0,4	0,04	1,3	7	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5
138	200/15	Суп картофельный с бобовыми и гречками	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
к.р	90	Котлета по-домашнему	12,6	12,6	7,2	193	10,8	12,6	98,1	0,54	0,02	0,02	1,8	0,09
255	150	Макаронные отварные	5,3	5	31	192	14	9	34	0,9	0	0,06	0,5	0
1024	200	Кофейный напиток	1,30	1,40	18,40	112,00	34,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,09	2,50
	20	Хлеб ржаной	1,40	0,60	9,20	43,00	6,00	9,20	49,00	0,90	0,00	0,06	0,48	0,00
		Итого	25,60	22,14	82,50	651,00	126,80	71,80	463,10	4,04	0,06	0,42	3,87	12,59
		Итого	25,00	13,60	18,90	544,00	150,00	81,60	342,80	4,80	0,42	0,41	3,30	15,10

Полдник

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
685	50	Выпечка	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
	180	Молочно - кислая продукция	5,40	11,00	7,40	153,00	223,00	25,20	166,00	0,20	0,04	0,04	0,25	0,54
		Итого	6,70	12,20	40,80	351,00	223,02	25,20	166,00	0,40	4,24	14,24	1,05	0,84
		Всего	42,80	42,84	154,19	1502,00	534,12	197,60	921,70	8,24	4,33	15,00	5,45	16,08

День - понедельник
Неделя- вторая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
285	115/5	Омлет натуральный	11,5	18,5	2,3	221	164	19	195	1,8	0,2	0,05	0,14	0,2
627	200	Чай с сахаром	0,30	0,10	15,20	61,00	17,00	7,00	10,00	0,90	0,00	0,00	0,09	2,50
	20	Хлеб пшеничный	1,50	0,60	10,20	50,00	16,00	27,00	64,00	1,20	0,00	0,12	1,00	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,3	0,24	9,2	43	6	9,2	24,5	0,45	0	0,03	0,24	0
		Итого	14,60	19,44	36,90	375,00	203,00	62,20	293,50	4,35	0,20	0,20	1,47	2,70

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
151	200	Суп лапша домашняя	3,6	3,1	19,2	123	38	15	224	4,4	0	0,51	0,5	0,6	
к.р.	90	Палочки куриные	13,7	6,12	12,7	104	19,8	11,7	43,2	4,14	0,01	0,04	1,9	0,09	
465	150	Рис отварной	3,7	5,8	34,5	208	7,5	22	59	0,6	0	0,03	0,65	0	
	180	Сок фруктовый	0,54	0	33,6	86	3	0	32,4	0,4	0	0,04	0	7,2	
	20	Хлеб ржаной	1,3	0,24	9,2	43	6	9,2	24,5	0,45	0	0,03	0,24	0	
		Итого	21,54	18,75	75,11	613,00	334,00	118,20	420,12	2,72	0,05	0,67	1,51	25,14	

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
682	150/10	Оладьи с маслом	21,3	17	43,6	391	125	22	188	0,9	0,06	0,06	0,4	0,2	
585	200	Компот	0,60	0,00	38,50	130,00	24,00	16,00	22,00	0,80	0,00	0,04	0,28	0,00	
		Итого	21,90	17,00	82,10	521,00	149,00	38,00	210,00	1,70	0,06	0,10	0,68	0,20	
		Всего	59,34	51,70	228,20	1460,00	426,30	158,10	886,60	16,04	0,27	0,95	5,44	10,79	

День - вторник
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 7 до 12 лет
Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
499	110	Запеканка из творога	7,40	4,00	24,30	290,00	40,80	10,00	70,00	0,50	0,02	0,05	0,56	0,08
628	200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,04	0,00
		Итого	7,50	4,00	41,00	353,00	54,80	16,00	78,00	1,40	0,02	0,05	0,60	0,08

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
	60	Овощи свежие или консервированные	0,4	0,04	1,3	7	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5
128	200	Рассольник домашний	2,00	2,00	12,00	74,00	46,00	33,00	193,00	0,80	0,00	0,06	0,91	21,60
394	40/200	Жаркое по-домашнему	13,04	10,00	22,40	287,00	32,00	39,20	1,12	1,40	0,01	0,13	0,11	0,00
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80
	20	Хлеб ржаной	5,90	6,75	9,91	122,00	253,00	30,00	190,00	0,12	0,04	0,08	0,21	2,74
		Итого	21,94	18,79	76,41	620,00	346,00	125,20	440,12	3,02	0,09	0,83	1,61	30,14

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
701	40/40	Сосиска в тесте	10,6	8,7	31	253	21	30	100	1,4	0,01	0,11	2,5	0,6
627	200	Чай с сахаром	0,2	0,1	15	61	14	6	8	0,9	0	0	0,4	0
		Итого	10,80	8,80	46,00	314,00	35,00	36,00	108,00	2,30	0,01	0,11	2,90	0,60
		Всего	40,24	31,59	163,41	1287,00	435,80	177,20	626,12	6,72	0,12	0,99	5,11	30,82

День - среда

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	200/10	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным	8,70	16,8	40	357	0,03	0	0,06	0,7	16	79	27	0,6
209	1 шт.	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,08	22	77	5	1
642	180	Какао	3,10	3,24	22,80	126,00	0,02	0,40	0,00	0,83	31,00	45,00	0,00	0,00
	20	Хлеб пшеничный	1,50	0,60	10,20	50,00	16,00	27,00	64,00	1,20	0,00	0,12	1,00	0,00
	20	Хлеб ржаной	1,3	0,24	9,2	43	6	9,2	24,5	0,45	0	0,03	0,24	0
		Итого	19,70	25,48	82,50	639,00	22,08	36,60	88,66	3,26	69,00	201,15	33,24	1,60

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
138	200	Суп картофельный с фасолью или чечевичей	4,6	2,5	15,4	104	50	34	212	1,4	0	0,12	0,9	5
422	50/50	Тефтели	7,4	9,1	9,9	152	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	0,93
463	150	Каша гречневая	8,6	7	42	267	24	120	201	4,5	0	0,2	2,5	0
627	200	Чай с сахаром	0,2	0,1	1,5	61	14	6	8	0,9	0	0	0,4	0
	20	Хлеб ржаной	1,30	1,20	33,40	198,00	0,02	0,00	0,00	0,20	4,20	14,20	0,80	0,30
	100	Фрукты	0,40	0,00	11,30	46,00	23,80	90,80	24,00	4,80	0,00	0,06	0,06	22,00
		Итого	22,50	19,90	127,00	828,00	133,82	270,10	552,00	12,60	4,20	14,62	6,36	28,23

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
695	50	Выпечка	3,2	2,8	31	198	24,00	38,00	9,00	0,60	0,00	0,04	0,60	0,00
	180	Молочно - кислая продукция	5,40	11,00	7,40	153,00	223,00	25,20	166,00	0,20	0,04	0,04	0,25	0,54
		Итого	8,60	13,80	38,40	351,00	247,00	63,20	175,00	0,80	0,04	0,08	0,85	0,54
		Всего	50,80	59,18	247,90	1818,00	402,90	369,90	815,66	16,66	73,24	215,85	40,45	30,37

День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 12 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C
173	200/10	Каша молочная пшеничная с маслом	8,6	12,4	46	350	33	20	72	2,4	0,02	0,06	3,2	0,15
	20	Колбаса п/к	3	3,1	0	75	117,8	5,6	65,2	0,1	0,03	0,01	0,01	0,15
628	200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,04	0,00
	20	Хлеб пшеничный	1,50	0,60	10,20	50,00	16,00	27,00	64,00	1,20	0,00	0,12	1,00	0,00
		Итого	13,20	16,10	72,90	538,00	180,80	58,60	209,20	4,60	0,05	0,19	4,25	0,30

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	60	Овощи свежие или консервированные	0,4	0,04	1,3	7	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5
128	200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,80	2,20	7,20	54,00	46,00	22,00	154,00	0,6	0,00	0,04	0,72	17,40
324	90	Биточек рыбный	11,50	9,22	9,22	189,00	90,00	101,00	250,00	1,40	0,02	0,02	2,48	0,00
465	150	Рис отварной	3,70	5,80	34,50	208,00	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,03	0,65	0,00
643	200	Какао с молоком	5,90	6,75	9,91	122,00	253,00	30,00	190,00	0,12	0,04	0,08	0,21	2,74
	20	Хлеб ржаной	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
		Итого	23,30	24,01	88,93	686,00	420,50	188,00	675,00	2,32	0,10	0,33	4,18	26,94

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
695	50	Сырники	6,1	4,1	11	133	35,4	8,7	61	0,43	0,02	0,04	0,56	0,7
	200	Сок фруктовый	0,60	0,00	37,00	96,00	38,00	32,00	40,00	0,60	0,00	0,04	0,00	0,10
		Итого	6,70	4,10	48,00	229,00	73,40	40,70	101,00	1,03	0,02	0,08	0,56	0,80
		Всего	43,20	44,21	209,83	1453,00	674,70	287,30	985,20	7,95	0,17	0,60	8,99	28,04

День - пятница
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 7 до 12 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
257	200/10	Каша манная с маслом	10,6	17,7	71	485	86	20	248	2,5	0,2	0,13	0,99	0,13
209	1шт.	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,08	22	77	5	1
15	15	Сыр	3,00	3,20	0,00	41,00	119,00	6,00	65,30	0,20	0,03	0,01	0,02	0,20
1024	200	Кофейный напиток	1,30	1,40	18,40	112,00	34,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,09	2,5
	20	Хлеб пшеничный	1,50	0,60	10,20	50,00	16,00	27,00	64,00	1,20	0,00	0,12	1,00	0,00
	20	Хлеб ржаной	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80
		Итого	21,50	27,50	126,70	857,00	267,03	59,00	429,40	4,18	22,23	77,26	7,12	5,63

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
136	200	Суп картофельный с крупой	2	2,2	13,6	86	28	24	160	0,8	0	0,66	0,9	6,6	
401	45/45	Гуляш	11,13	9,2	9,99	154	21,6	15,3	159	1,24	0	0,06	2,6	0,9	
255	150	Макароны отварные	5,3	5	31	192	14	9	34	0,9	0	0,06	0,5	0	
585	200	Компот или сок	0,6	0	30,8	130	3	16	36	0,4	0	0,4	0,28	0,8	
	20	Хлеб ржаной	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80	
		Итого	19,63	16,40	116,19	692,00	69,60	80,30	425,00	3,74	0,00	1,58	4,56	9,10	

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
701	45/50	Соуска в тесте	11,2	9,2	33	288	20,8	29,7	99	1,38	9,51	0,11	2,53	0	
628	200/7	чай с сахаром и лимоном	0,10	0,00	16,70	63,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,04	0,00	
		Итого	11,30	9,20	49,70	351,00	34,80	35,70	107,00	2,28	9,51	0,11	2,57	0,00	
		Всего	52,43	53,10	292,59	1900,00	371,43	175,00	961,40	10,20	31,74	78,95	14,25	14,73	