

Согласовано

Директор МАОУ «Школа № 65» г. Перми

/В.Ю.Щукина/



М.П.

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Пищальникова Н.Л.

М.П.



/Н.Л. Пищальникова/

Примерное 12-дневное меню для обучающихся с 7-11 лет на весна-лето период года

Меню разработано на основании 2-го варианта примерного меню, на основании письма № 059-08-01-09-749 от 30 августа 2022г. «Об организации питания в подведомственных муниципальных общеобразовательных учреждениях в 2022-2023 учебном году»

Примерное меню содержит перечень блюд, включенных в Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2008г., 2013г., 2018г., 2021г.

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
100/2013	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ 25	25	6,40	6,53		84,33	0,01	0,09	0,18	57,50	225,00	147,50	12,50	0,23
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
114/2008	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 155	155	4,00	4,99	24,93	160,63	0,05	0,14	1,05	31,26	99,70	108,67	22,94	0,33
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
89/2008	ФРУКТ 180	180	1,62	0,36	14,58	68,04	0,07	0,05	108,00		61,20	41,40	23,40	0,54
Итого Завтрак :			15,86	15,91	79,15	523,13	0,15	0,30	109,23	108,76	391,55	312,07	61,64	1,38
Обед														
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
37/2008	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 205	205	1,60	4,40	9,94	85,67	0,05	0,06	21,91	15,00	46,13	53,21	24,98	1,06
337/2018	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	16,18	14,79	5,82	221,06	0,08	0,22	0,53	32,70	62,49	210,18	25,83	2,52
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,76	5,72	34,97	214,34	0,09	0,03		18,00	9,58	40,79	15,30	0,86
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ,ОВОЩНОЙ 200	200	1,00		25,40	105,60	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			30,00	30,88	107,45	828,39	0,27	0,39	30,64	65,70	166,80	357,38	87,91	5,28
Всего за день :			45,86	46,79	186,60	1351,52	0,42	0,69	139,87	174,46	558,35	669,45	149,55	6,66
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1														

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
517/2013	ЙОГУРТ 100	100	5,00	3,20	8,50	82,80	0,03	0,15	0,60	20,00	119,00	91,00	14,00	0,10
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	150	13,50	20,42	3,58	252,02	0,04	0,22	0,33	125,00	53,20	100,80	8,30	1,04
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
579/2013	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 50	50	3,92	5,97	34,36	206,87	0,05	0,04	0,07	33,92	14,47	35,52	5,51	0,46
Итого Завтрак :			26,28	30,00	86,22	719,93	0,14	0,42	3,80	178,92	193,92	241,86	31,45	1,91
Обед														
33/2013	САЛАТ "ВЕСНА" 60	60	0,86	3,26	1,55	38,76	0,02	0,15	9,17	5,40	47,41	22,27	15,37	1,31
111/2018	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 205	205	12,42	11,23	3,55	165,20	0,07	0,13	10,09	15,10	28,40	120,29	21,68	1,29
161/2008	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 90	90	10,58	3,77	8,76	111,25	0,10	0,15	0,80	35,20	76,18	188,69	38,94	0,76
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,23	5,96	21,71	153,38	0,11	0,09	17,00	21,00	27,48	63,57	21,42	0,78
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			32,09	25,13	86,90	702,97	0,33	0,59	237,06	76,70	195,92	411,22	103,61	5,01
Всего за день :			58,37	55,13	173,12	1422,90	0,47	1,01	240,86	255,62	389,84	653,08	135,06	6,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
7/2008	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
370/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240	240	19,66	20,55	51,53	469,76	0,12	0,18	2,46	38,40	25,60	269,06	62,49	3,06
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
Итого Завтрак :			25,24	27,09	98,18	737,57	0,17	0,21	30,56	38,40	75,63	317,31	81,05	3,98
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
47/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,45	2,76	16,87	102,06	0,13	0,08	20,38	15,20	23,51	71,29	30,03	1,15
212/2008	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90	90	24,29	25,43	0,63	328,47	0,09	0,16	6,63	60,00	23,23	165,73	22,50	1,39
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,75	7,17	39,48	257,48	0,20	0,10		18,00	10,28	138,43	92,00	3,09
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			42,39	36,22	119,80	975,53	0,50	0,43	34,74	93,20	124,17	448,97	191,18	7,31
Всего за день :			67,63	63,31	217,98	1713,10	0,67	0,64	65,30	131,60	199,80	766,28	272,23	11,29
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2														

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
377/2008	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)45	45	6,07	9,95	9,58	155,20	0,02	0,07	0,11	51,50	154,20	101,25	10,35	0,28
109/2008	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 155	155	5,16	6,16	21,72	162,97	0,14	0,15	1,05	31,26	115,19	149,28	40,89	0,96
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
89/2008	ФРУКТ 170	170	1,53	0,34	13,77	64,26	0,07	0,05	102,00		57,80	39,10	22,10	0,51
Итого Завтрак :			15,04	16,69	74,80	512,63	0,25	0,28	103,16	82,76	331,64	302,63	76,14	2,02
Обед														
1/2008	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,77	6,21	4,57	77,26	0,05	0,04	9,53		22,68	42,19	19,41	0,80
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 205	205	0,92	4,40	6,15	67,73	0,04	0,04	8,67		10,61	28,00	12,76	0,42
341/2018	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" 90	90	12,87	12,01	7,38	189,04	0,06	0,11	1,00		12,40	147,19	18,90	2,14
224/2008	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,03	0,02		18,00	3,96	55,35	18,00	0,37
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			23,39	28,71	117,82	823,90	0,21	0,23	19,81	18,00	87,96	309,22	81,02	5,83
Всего за день :			38,43	45,40	192,62	1336,53	0,46	0,51	122,97	100,76	419,60	611,85	157,16	7,85
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,2 : 5,0											

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
22/2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60	60	0,60	6,10	2,08	65,63	0,06	0,04	22,75		12,74	23,86	18,20	0,82
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	18,01	5,00	10,29	156,00	0,10	0,15	1,66	31,89	44,50	141,00	18,53	1,24
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,23	5,96	21,71	153,38	0,11	0,09	17,00	21,00	27,48	63,57	21,42	0,78
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
Итого Завтрак :			26,40	17,54	78,57	575,53	0,30	0,29	41,41	52,89	89,97	244,03	61,51	3,15
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	200	6,36	11,95	13,86	188,46	0,47	0,56	68,33	60,00	133,52	621,16	176,05	6,19
214/2008	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240	240	15,74	20,19	21,82	331,97	0,22	0,21	26,39	27,43	29,77	193,76	51,39	2,19
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			27,82	33,05	100,69	812,38	0,78	0,82	100,97	87,43	196,84	875,70	248,68	9,84
Всего за день :			54,22	50,59	179,26	1387,91	1,08	1,11	142,38	140,32	286,81	1119,73	310,19	12,99
			Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3											

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
141/2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	150	21,63	7,89	20,81	242,64	0,14	0,35	1,06	29,92	214,13	251,89	32,55	0,82
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,06	0,38	1,00	42,00	307,00	219,00	34,00	0,20
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
89/2008	ФРУКТ 170	170	1,53	0,34	13,77	64,26	0,07	0,05	102,00		57,80	39,10	22,10	0,51
Итого Завтрак :			27,66	11,03	81,32	537,05	0,29	0,79	106,86	71,92	586,18	524,53	92,29	1,84
Обед														
18/2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	60	0,56	3,09	2,08	38,41	0,03	0,02	9,39		9,83	18,02	9,71	0,42
42/2008	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 205	205	2,03	6,21	14,67	122,64	0,11	0,08	16,91	15,00	24,88	70,48	28,10	0,96
348/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90	90	13,45	8,14	10,00	164,74	0,07	0,17	2,94		21,35	144,27	19,87	2,31
173/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	3,03	5,49	24,30	158,66	0,12	0,08	19,80	18,00	10,98	58,77	22,77	0,90
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			23,65	23,77	102,82	718,27	0,37	0,37	56,84	33,00	82,44	311,58	88,59	6,01
Всего за день :			51,31	34,80	184,14	1255,32	0,66	1,16	163,70	104,92	668,62	836,11	180,88	7,85
			<u>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,6</u>											

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
347/2018	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	13,28	13,30	7,82	204,13	0,08	0,14	0,82	15,40	31,40	148,96	19,12	1,66
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,75	7,17	39,48	257,48	0,20	0,10		18,00	10,28	138,43	92,00	3,09
493/2013	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
Итого Завтрак :			27,25	21,07	94,07	674,97	0,33	0,26	7,07	33,40	50,43	309,49	119,48	5,29
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
59-2008Г.	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200	200	2,51	4,29	10,94	92,39	0,08	0,12	16,86	27,50	72,18	85,23	30,08	0,77
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	15,51	20,40	3,57	259,90	0,09	0,15	4,75	75,00	26,02	146,24	22,29	1,28
224/2008	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,03	0,02		18,00	3,96	55,35	18,00	0,37
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ,ОВОЩНОЙ 200	200	1,00		25,40	105,60	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			27,84	30,87	108,94	825,78	0,26	0,35	31,86	120,50	129,66	324,32	88,17	3,07
Всего за день :			55,09	51,94	203,01	1500,75	0,59	0,61	38,93	153,90	180,09	633,81	207,65	8,36
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,7														

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
102/2008	КАША "ДРУЖБА" 150	150	3,89	4,90	20,76	142,62	0,10	0,17	1,33	40,40	127,92	141,43	30,91	0,57
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,74	18,34	109,82	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
517/2013	ЙОГУРТ 100	100	5,00	3,20	8,50	82,80	0,03	0,15	0,60	20,00	119,00	91,00	14,00	0,10
Итого Завтрак :			15,93	14,87	72,27	485,49	0,19	0,49	3,23	100,40	372,42	336,93	61,71	1,03
Обед														
149/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
45/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 205	205	4,96	3,59	16,24	117,09	0,25	0,09	15,38	20,00	36,60	90,75	37,38	2,08
192/2008	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 100	100	17,32	15,95	6,23	237,71	0,29	2,07	30,96	7709,09	24,45	306,15	18,46	6,51
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,23	5,96	21,71	153,38	0,11	0,09	17,00	21,00	27,48	63,57	21,42	0,78
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			30,99	26,47	96,53	749,10	0,69	2,33	266,34	7750,09	118,78	491,27	91,86	10,60
Всего за день :			46,92	41,34	168,80	1234,59	0,88	2,82	269,57	7850,49	491,20	828,20	153,57	11,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
212/2008	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90	90	24,29	25,43	0,63	328,47	0,09	0,16	6,63	60,00	23,23	165,73	22,50	1,39
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,76	5,72	34,97	214,34	0,09	0,03		18,00	9,58	40,79	15,30	0,86
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
Итого Завтрак :			35,33	31,76	82,58	757,33	0,23	0,21	15,68	78,00	44,36	230,16	47,00	2,83
Обед														
42/2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	60	1,27	3,78	7,13	67,57	0,10	0,06	15,10		14,73	56,14	20,15	0,79
37/2008	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 205	205	1,60	4,40	9,94	85,67	0,05	0,06	21,91	15,00	46,13	53,21	24,98	1,06
347/2018	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	13,28	13,30	7,82	204,13	0,08	0,14	0,82	15,40	31,40	148,96	19,12	1,66
213/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	150	4,71	5,87	18,30	140,61	0,12	0,18	0,88	13,53	85,90	128,30	20,13	1,23
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД(ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			25,34	28,14	88,78	706,24	0,38	0,46	42,71	43,93	189,01	404,01	90,78	5,89
Всего за день :			60,67	59,90	171,36	1463,57	0,61	0,67	58,39	121,93	233,37	634,17	137,78	8,72
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,8														

День 10

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
141/2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	150	21,63	7,89	20,81	242,64	0,14	0,35	1,06	29,92	214,13	251,89	32,55	0,82
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,06	0,38	1,00	42,00	307,00	219,00	34,00	0,20
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
89/2008	ФРУКТ 170	170	1,53	0,34	13,77	64,26	0,07	0,05	102,00		57,80	39,10	22,10	0,51
Итого Завтрак :			31,23	13,97	91,21	617,34	0,33	0,95	105,36	91,92	707,37	632,64	118,20	2,57
Обед														
7/2008	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
47/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,45	2,76	16,87	102,06	0,13	0,08	20,38	15,20	23,51	71,29	30,03	1,15
406/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240	240	42,58	52,09	43,68	813,86	0,21	0,35	5,83	147,20	46,27	447,16	73,58	4,14
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
Итого Обед :			50,98	61,56	122,17	1247,49	0,39	0,47	52,12	162,40	150,07	586,05	129,92	7,96
Всего за день :			82,21	75,53	213,38	1864,83	0,72	1,42	157,48	254,32	857,44	1218,69	248,12	10,53

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,6

День 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
33/2013	САЛАТ "ВЕСНА" 60	60	0,86	3,26	1,55	38,76	0,02	0,15	9,17	5,40	47,41	22,27	15,37	1,31
353/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ 90	90	13,56	1,84	6,79	96,54	0,10	0,12	0,36	29,70	39,17	198,27	42,44	1,04
414/2018	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 50	50	2,05	3,28	2,18	46,48	0,01	0,02	3,70	10,00	8,36	23,46	4,84	0,34
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,23	5,96	21,71	153,38	0,11	0,09	17,00	21,00	27,48	63,57	21,42	0,78
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
590/2013	ПЕЧЕНЬЕ ПОРЦИОННО 20	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
Итого Завтрак :			25,76	16,78	91,60	618,84	0,29	0,40	30,23	68,10	133,47	341,17	91,43	4,20
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
42/2008	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 205	205	2,03	6,21	14,67	122,64	0,11	0,08	16,91	15,00	24,88	70,48	28,10	0,96
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	90	1,94	3,72	10,02	78,99	0,03	0,04	0,23	3,60	27,19	24,87	4,34	0,28
257/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ 150	150	5,37	6,16	31,95	204,68	0,12	0,06	2,53	30,00	14,18	58,28	23,06	1,27
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШК.и ШК.	200												
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			14,32	16,84	85,62	549,77	0,30	0,20	25,92	48,60	73,75	173,13	63,30	2,96
Всего за день :			40,08	33,62	177,22	1168,61	0,59	0,60	56,15	116,70	207,22	514,30	154,73	7,16
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,4														

День 12

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
149/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
348/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90	90	13,45	8,14	10,00	164,74	0,07	0,17	2,94		21,35	144,27	19,87	2,31
224/2008	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,03	0,02		18,00	3,96	55,35	18,00	0,37
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
Итого Завтрак :			22,39	14,12	95,77	597,39	0,14	0,21	8,74	18,00	47,16	231,16	50,47	3,39
Обед														
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ЗЕЛЕНЫМ)60	60	0,44	3,65	1,18	39,40	0,03	0,03	9,46		26,23	28,35	13,88	0,54
44/2008	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 205	205	1,85	5,40	9,72	94,84	0,09	0,08	21,41	38,75	34,53	61,53	23,43	0,83
172/2008	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100	100	10,59	6,16	5,16	118,27	0,09	0,09	7,87	6,21	41,55	171,79	47,78	0,85
173/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	3,03	5,49	24,30	158,66	0,12	0,08	19,80	18,00	10,98	58,77	22,77	0,90
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
Итого Обед :			22,15	21,44	100,90	685,85	0,39	0,36	60,02	62,96	176,94	387,46	149,51	4,57
Всего за день :			44,54	35,56	196,67	1283,24	0,53	0,57	68,76	80,96	224,10	618,62	199,98	7,96

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,4