

"Разработано"
 Повар ОАНО "Школа 360"
 В.А. Кравцов
 2020г.

"Утверждено"
 Директор ОАНО "Школа 360"
 М.С. Дановская
 2020г.

Утверждено
 Исполнительный директор
 2020г.



Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Примерное десятидневное диетическое меню учащихся ОАНО "Школа 360" на 2020 год
 (завтраки 40 руб. 10 коп., обеды 81 руб. 92 коп., стоимость одного дня 122 руб. 02 коп.)

| № рещ. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 1-й день понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирог | 95 | 2,4 | 1,1 | 17,2 | 89,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | | |
| 182 | Каша овсяная жидкая молочное с маслом сливочным | 210 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | 0,19 | 1,17 | 0,058 | 0,21 | 138,1 | 184,37 | 47,6 | 1,23 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | | |
| 119 | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| 119 | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | | | | |
| | Итого | | 17,32 | 13,92 | 121,35 | 666,38 | 0,23 | 1,2 | 0,058 | 0,71 | 157,96 | 220,31 | 61,58 | 1,93 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | - | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 | | | | |
| 102 | Суп картофельный с фасолью и пшеницей | 12,5/250 | 6,7 | 10,2 | 15,5 | 180,7 | 0,081 | 10,99 | 0,191 | 0,15 | 17,32 | 56,4 | 19,39 | 0,75 | | | | |
| 271 | Котлета домашняя | 100 | 13,54 | 20,41 | 10,12 | 248,75 | 0,175 | 0,24 | 0,051 | 2,95 | 19,73 | 134,05 | 20 | 2,15 | | | | |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 0,036 | - | - | 0,34 | 1,64 | 73,14 | 19,61 | 0,64 | | | | |
| 424 | Булочка домашняя | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318 | 0,12 | 4 | 4,66 | 19,8 | 70 | 27,4 | 1,3 | | | | | |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | - | 0,08 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 | | | | |
| 119 | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | | | | |
| 119 | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| | Итого | | 40,5 | 51,01 | 197,34 | 1367,77 | 0,524 | 29,63 | 4,242 | 9,38 | 95,43 | 397,13 | 124,12 | 7,11 | | | | |
| | Всего за день | | 57,82 | 64,93 | 318,69 | 2034,15 | 0,754 | 30,83 | 4,3 | 10,09 | 253,39 | 617,44 | 185,7 | 9,04 | | | | |

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

| № рел. по сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | В ₁ | С | А | Е | Са | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|----------------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | Р | Мг | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 2-й день вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущеным | 180/20 | 32,93 | 27,72 | 41,024 | 545,2 | 0,13 | 0,67 | 0,16 | 1,02 | 328,56 | 423,12 | 49,24 | 1,52 | |
| | ПР Андифилин | 200 | 6 | 2 | 8 | 74 | 0,08 | 1,6 | 40 | | 240 | 196 | 30 | 0,2 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 0,54 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 0,02 | - | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | |
| | ПР Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | ПР Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | |
| | Итого | | 50,35 | 34,34 | 101,664 | 969,88 | 0,31 | 3,86 | 40,18 | 1,52 | 729,52 | 776,82 | 113,16 | 2,62 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленные (отруды) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | - | 0,1 | 23 | 24 | 14 | 0,6 | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной | 6/250 | 4,39 | 4,04 | 17,46 | 135,75 | 0,12 | 8,25 | 0,004 | 1,47 | 29,89 | 80,53 | 28,84 | 1,34 | |
| 261/322 | Печень говяжья, тушенная в соусе | 50/50 | 2,72 | 8,76 | 3,81 | 159 | 0,2 | 28,86 | - | 2,95 | 25,62 | 223,3 | 14,8 | 4,72 | |
| 302 | Капша расыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 0,25 | - | - | 0,73 | 17,78 | 244,72 | 163 | 5,47 | |
| 401 | Оладьи с маслом сливочным | 100 | 7,27 | 11,7 | 38,5 | 288,75 | 0,14 | 0,34 | 42,2 | 3,52 | 79,7 | 117,6 | 30,7 | 1,3 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | |
| | ПР Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | |
| | ПР Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | Итого | | 32,97 | 33,01 | 175,14 | 1180,08 | 0,77 | 43,78 | 42,204 | 9,28 | 198,95 | 727,69 | 266,32 | 14,21 | |
| | Всего за день | | 83,32 | 67,35 | 276,804 | 2149,96 | 1,08 | 47,64 | 82,384 | 10,8 | 928,47 | 1504,51 | 379,48 | 16,83 | |

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

| № рел. по сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | В ₁ | С | А | Е | Са | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|------|-------|------|--------|---------------------------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | Р | Мг | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 3-й день среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Фрукт свежий (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 120 | 0,016 | 0,4 | 68 | 46 | 26 | 0,6 | |
| 6 | Бутерброд с колбасой, колбаса варено-копченая хлеб | 90/30/60 | 9,5 | 14,9 | 26,6 | 279 | 0,17 | | | 0,81 | 20,2 | 107,7 | 16,6 | 1,4 | |
| 14 | Масло сливочное | 20 | 1,3 | 14,4 | 0,25 | 132 | | | 80 | 0,2 | 4,8 | 6 | | 0,04 | |
| 204 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150/30 | 12,18 | 14,33 | 30,67 | 300,96 | 0,072 | 0,2 | 0,1 | 0,96 | 265,68 | 181,87 | 18,29 | 1,1 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | |
| | ПР Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | ПР Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | |
| | Итого | | 32,19 | 45,13 | 140,82 | 1090,04 | 0,112 | 0,23 | 0,1 | 1,46 | 285,54 | 217,81 | 32,27 | 1,8 | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|---------|-------|-------|--------------------------------|----------------|---------------|---------|--------|-------|----|---------------------------|--|--|--|--|
| № р-ц. по сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | В ₁ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Y | С | А | | | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| ТК | Кукуруза консервированная прожаренная | 100 | 2,8 | 2,33 | 12 | 89 | 0,02 | 4,8 | 0,003 | 0,03 | 42 | 41 | 13 | 0,37 | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной | 6/250 | 3,47 | 6,15 | 7,9 | 107,25 | 0,061 | 15,78 | - | 2,39 | 49,19 | 61,5 | 23,68 | 1,038 | | | | | | |
| ТК | Полжарка из рыбы (филе горбуши) | 100 | 15,2 | 9,5 | 20 | 285,15 | 0,11 | 7,75 | 0,05 | 2,38 | 58,38 | 294,5 | 70,88 | 1,25 | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 0,17 | 27,79 | - | 0,22 | 44,36 | 103,9 | 33,3 | 1,2 | | | | | | |
| 219 | Сырники из творога | 150 | 25,8 | 29,7 | 16,7 | 436,4 | 0,09 | 0,35 | 0,04 | 4 | 219,5 | 312,3 | 31,5 | 0,9 | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | | |
| Итого | | | 56,14 | 52,28 | 133,24 | 1358,38 | 0,487 | 52,4 | 0,09 | 10 | 412,67 | 828,78 | 189,4 | 5,508 | | | | | | |
| Всего за день | | | 88,33 | 97,41 | 294,06 | 2448,42 | 0,599 | 52,63 | 0,19 | 11,46 | 698,21 | 1046,59 | 221,67 | 7,308 | | | | | | |

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

| 4-й день, четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|---------|-------|-------|--------------------------------|----------------|---------------|--------|--------|--------|----|---------------------------|--|--|--|--|
| № р-ц. по сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | В ₁ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Y | С | А | | | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| ПР | Печенье Облепихное | 30 | 2,34 | 6,36 | 21,9 | 148,6 | 0,036 | 15 | 1,2 | 5,16 | 48 | 3,6 | 5,16 | | | | | | | |
| Тк | Греча | 300 | 1,2 | 0,84 | 30,8 | 141 | 0,06 | 0,35 | 0,43 | 1 | 137,33 | 301,03 | 21,51 | 3,51 | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 18,59 | 33,11 | 3,52 | 386,21 | 0,13 | 0,35 | 0,43 | 1 | 137,33 | 301,03 | 21,51 | 3,51 | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,044 | 1,3 | 0,02 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,134 | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | | | | | | |
| Итого | | | 29,1 | 36,87 | 71,57 | 1008,49 | 0,214 | 1,65 | 0,45 | 1,5 | 271,87 | 424,17 | 48,09 | 4,064 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,04 | 4,9 | - | 0,1 | 17 | 30 | 14 | 0,5 | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой, картофелем и говядиной | 6/250 | 3,43 | 6,09 | 10,93 | 120,64 | 0,053 | 10,68 | - | 2,44 | 50,42 | 67,6 | 27,68 | 1,44 | | | | | | |
| 267 | Котлета мясная натуральная рубленая | 80 | 9,87 | 17,33 | 8,8 | 230,67 | 0,08 | 0,27 | 4,67 | 0,93 | 34,53 | 140 | 26,67 | 1,87 | | | | | | |
| 302 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,34 | 5,2 | 38,02 | 220,32 | 0,048 | - | - | - | 23,13 | 185,88 | 22,78 | 1,03 | | | | | | |
| 421 | Салод обыкновенная | 100 | 7,76 | 4,72 | 47,1 | 262 | 0,14 | - | 1,6 | 1,38 | 22 | 74 | 29 | 1,38 | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | | |
| Итого | | | 34,51 | 34,54 | 173,85 | 1137,71 | 0,401 | 15,88 | 20,67 | 5,35 | 166,94 | 533,42 | 134,11 | 6,92 | | | | | | |
| Всего за день | | | 63,61 | 71,41 | 245,42 | 2146,2 | 0,615 | 17,53 | 21,12 | 6,85 | 438,81 | 957,59 | 182,2 | 10,984 | | | | | | |

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

| № рещ. по сборнику 2015 г. | Принем 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 | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5-й день питания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Котлета из курицы | 100 | 17,36 | 12,13 | 16,16 | 286 | 0,2 | 0,9 | 0,05 | 68,4 | 59,77 | 80 | 22,2 | 3,63 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 0,036 | - | - | 0,34 | 1,64 | 73,14 | 19,61 | 0,64 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,01 | - | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр | 30 | 6,96 | 8,85 | 108 | 108 | 0,01 | 0,21 | 51 | 0,15 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 20 | 1,3 | 14,4 | 0,25 | 132 | - | - | 80 | 0,2 | 4,8 | 6 | - | 0,04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пр | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пр | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | | 38,86 | 44,25 | 128,43 | 1090,72 | 0,326 | 2,44 | 131,06 | 69,59 | 465,57 | 435,08 | 80,29 | 5,44 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты (рук репчатый) | 100 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 | 0,017 | 19,82 | - | 15,4 | 52,25 | 33,95 | 16,017 | 0,67 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом и птицей | 12,5/250 | 8,19 | 6,97 | 16,54 | 174,45 | 0,24 | 6,16 | 0,004 | 2,48 | 45,65 | 103,7 | 37,95 | 2,23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 263 | Рагу из свинины | 175 | 11,68 | 30,06 | 17,2 | 378 | 0,4 | 6,12 | - | 4,04 | 21,49 | 174,12 | 43,83 | 2,16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка дрожжевая | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318 | 0,12 | 100 | 4 | 4,66 | 19,8 | 70 | 27,4 | 1,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пр | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пр | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | | 36,87 | 55,91 | 158,97 | 1276,43 | 0,827 | 132,1 | 4,004 | 27,84 | 169,29 | 418,35 | 141,217 | 7,41 | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | | | | | | | | | | | | | 75,73 | 100,16 | 287,4 | 2367,15 | 1,153 | 134,54 | 135,064 | 97,43 | 634,86 | 853,43 | 221,507 | 12,85 | | | | | | | | | | |

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

| № рещ. по сборнику 2015 г. | Принем 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 | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6-й день питания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пр | Алилофиллин | 200 | 6 | 2 | 8 | 74 | 0,08 | 1,6 | 40 | - | 240 | 196 | 30 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пр | Печенье Юбилейное | 30 | 2,3 | 5,6 | 20,1 | 139,5 | 0,024 | - | 0,003 | 1,05 | 8,7 | 6 | 27 | 0,63 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным | 210 | 7,82 | 12,83 | 34,27 | 285 | 0,21 | 1,17 | 0,058 | 0,71 | 152,76 | 230,31 | 60,6 | 1,71 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пр | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пр | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | | 17,53 | 19,53 | 121,47 | 716,58 | 0,274 | 1,2 | 0,061 | 2,26 | 181,32 | 272,25 | 101,58 | 3,04 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| Т.К | Горошек зеленый консервированный протертый | 100 | 3 | 0,5 | 7,3 | 58 | 0,08 | 7,8 | 0,08 | 0,2 | 20 | 62,3 | 19 | 1,28 |
| Т.К | Уха с красной рыбой (горбуша) | 10/250 | 4,37 | 3,51 | 12,11 | 102,15 | 0,11 | 8,25 | 0,004 | 1,42 | 27,86 | 71,67 | 23,99 | 0,94 |
| Т.К | Фрикадельки из говядины с соусом | 55/50 | 12,63 | 4,25 | 12,17 | 202,55 | 2,66 | 4,44 | 0,4 | 2,62 | 17,45 | 119,71 | 21,28 | 6,18 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 0,25 | - | - | 0,73 | 17,78 | 244,72 | 163 | 5,47 |
| 219 | Сырники из творога | 150 | 25,8 | 29,7 | 16,7 | 436,4 | 0,09 | 0,35 | 0,04 | 4 | 219,5 | 312,3 | 31,5 | 0,9 |
| 349 | Комлот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | - | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| П.Р | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| П.Р | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Итого | | | 64,12 | 42,19 | 178,76 | 1456,48 | 3,246 | 21,57 | 0,524 | 9,98 | 343,83 | 867,28 | 288,81 | 15,89 |
| Всего за день | | | 81,65 | 61,72 | 300,23 | 2173,06 | 3,52 | 22,77 | 0,585 | 12,24 | 525,15 | 1139,53 | 390,39 | 18,93 |

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

| № рещ. по сборнику 2015 г | Примеч. пища, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|---------------------------------|----------------------------------|--------------------|----------------------|---|---|----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | | | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |

7-й день вторник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 338 | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 269 | Копченая особая | 100 | 15,66 | 20,54 | 13,22 | 280 | 0,16 | - | 0,04 | 0,93 | 12,36 | 173,46 | 31,93 | 2,6 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 0,036 | - | 0,34 | 1,64 | 73,14 | 19,61 | 0,64 | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,044 | 1,3 | 0,02 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,134 |
| П.Р | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 14 | Масло сливочное | 20 | 1,3 | 14,4 | 0,25 | 132 | - | - | 80 | 0,2 | 4,8 | 6 | - | 0,04 |
| 6 | Бульерол с колбасой, колбаса варено- копченая хлеб | 90 30 60 | 9,5 | 14,9 | 26,6 | 279 | 0,17 | - | - | 0,81 | 20,2 | 107,7 | 16,6 | 1,4 |
| П.Р | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| Итого | | | 41,75 | 60,44 | 161,94 | 1322,32 | 0,48 | 11,3 | 80,06 | 2,98 | 189,54 | 494,44 | 103,72 | 7,434 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,04 | 4,9 | - | 0,1 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
| 102 | Суп картофельный с горохом и птицей | 12,5/250 | 8,19 | 6,97 | 16,54 | 174,45 | 0,24 | 6,16 | 0,004 | 2,48 | 45,65 | 103,7 | 37,95 | 2,23 |
| 256 | Мясо тушеное свиная | 50/50 | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305 | 0,28 | 0,18 | - | 2,58 | 19,08 | 126,76 | 22,6 | 1,49 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 2,93 | 202,14 | 0,072 | - | - | 1,16 | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,332 |
| 401 | Оладьи с маслом сливочным | 100 | 7,27 | 11,7 | 38,5 | 288,75 | 0,14 | 0,34 | 42,2 | 3,52 | 79,7 | 117,6 | 30,7 | 1,3 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| П.Р | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| П.Р | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Итого | | | 40,77 | 53,46 | 129,53 | 1274,42 | 0,812 | 11,61 | 42,204 | 10,34 | 187,12 | 438,6 | 144,57 | 19,54 |
| Всего за день | | | 82,52 | 113,9 | 291,47 | 2596,74 | 1,292 | 22,91 | 122,264 | 13,32 | 376,66 | 953,04 | 248,29 | 26,974 |

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

| № рещ. 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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| 8-й день среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 25 | 5,8 | 7,37 | - | 90 | 0,008 | 0,18 | 0,065 | 0,125 | 220 | 125 | 8,75 | 0,25 | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 20 | 1,3 | 14,4 | 0,25 | 132 | | | 80 | 0,2 | 4,8 | 6 | | 0,04 | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с молоком | 180/20 | 32,93 | 27,72 | 41,024 | 545,2 | 0,13 | 0,67 | 0,16 | 1,02 | 328,56 | 423,12 | 49,24 | 1,52 | | | | |
| | сливочным | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,01 | - | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | | | | |
| | Итого | | 48,89 | 51,92 | 109,274 | 1080,28 | 0,218 | 2,18 | 80,235 | 1,845 | 688,72 | 680,06 | 85,97 | 2,64 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | - | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и поваринной | 6/250 | 3,47 | 6,15 | 7,9 | 107,25 | 0,061 | 15,78 | - | 2,39 | 49,19 | 61,5 | 23,68 | 1,038 | | | | |
| ТК | Биточек школьный | 100 | 15,8 | 17,93 | 12,1 | 256 | 0,06 | - | 0,04 | 3,56 | 12,83 | 169,76 | 30,6 | 2,7 | | | | |
| 143 | Рагу из овощей | 180 | 3,04 | 18,84 | 14,75 | 243,42 | 0,11 | 21,44 | 0,08 | 3,44 | 63,71 | 77,14 | 27,88 | 1,03 | | | | |
| 421 | Слоба обыкновенная | 100 | 7,76 | 4,72 | 47,1 | 262 | 0,14 | 1,4 | 16 | 1,38 | 22 | 74 | 29 | 1,38 | | | | |
| ТК | Кисель из ягод см | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| | Итого | | 38,61 | 48,92 | 166,95 | 1233,15 | 0,475 | 56,12 | 16,124 | 11,97 | 186,29 | 450,14 | 145,34 | 7,668 | | | | |
| | Всего за день | | 87,5 | 100,84 | 276,224 | 2313,43 | 0,693 | 58,3 | 96,359 | 13,815 | 869,01 | 1130,2 | 231,31 | 10,308 | | | | |

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

| № рещ. 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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| 9-й день четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Фрукт свежий (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,6 | 38 | 0,001 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | | | | |
| 175 | Каши вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 210 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 260 | 0,1 | 0,96 | 0,055 | 0,18 | 133,38 | 156,72 | 37,22 | 0,81 | | | | |
| ПР | Печенье Юбилейное | 30 | 2,3 | 5,6 | 20,1 | 139,5 | 0,024 | - | 0,003 | 1,05 | 8,7 | 6 | 27 | 0,63 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | | | | |
| | Итого | | 16,59 | 18,08 | 128,18 | 729,58 | 0,164 | 0,99 | 0,058 | 1,73 | 161,94 | 198,66 | 78,2 | 2,14 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------|--------|----------|----------|--------|--------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|
| Среднее за обесл | 48,534 | 47,986 | 175,438 | 1365,213 | 0,9033 | 53,547 | 32,9519 | 19,12 | 256,447 | 629,059 | 197,2697 | 11,9386 |
| Среднее в день | 77,792 | 80,434 | 283,9078 | 2232,64 | 1,1361 | 56,052 | 66,1781 | 27,4795 | 569,645 | 1001,019 | 267,7557 | 15,0494 |
| Норма | 54 | 55,2 | 229,8 | 1627,8 | 0,94 | 42 | 0,54 | 7,2 | 720 | 1080 | 180 | 10,2 |

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Год ред. П.М. Морильного и В. А.Тугельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.