

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

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

Информация предоставлена в соответствии с распоряжением  
 " " " 2020г.

**Примерное десятидневное циклическое 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.)**

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

№ рец. 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
ГР	Йогурт	95	2,4	1,1	17,2	89,3	-	-	-	-	-	-	-	-
182	Каша пшенинная 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
ПП	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ПП	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		17,32	13,92	121,35	<b>666,38</b>	0,23	1,2	0,058	0,71	157,96	220,31	61,58	1,93
<b>Обед</b>														
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 птицей	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
ПП	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПП	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		40,5	51,01	197,34	<b>1367,77</b>	0,524	29,63	4,242	9,38	95,43	397,13	124,12	7,11
	<b>Всего за день</b>		57,82	64,93	318,69	2034,15	0,754	30,83	4,3	10,09	253,39	617,44	185,7	9,04

№ рец. 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2-й день вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
223	Залежанка из творога с молоком сгущенным	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	Ацидофилин	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
	<b>Итого</b>		50,35	34,34	101,664	<b>969,88</b>	0,31	3,86	40,18	1,52	729,52	776,82	113,16	2,62
<b>Обед</b>														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	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
261/332	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	Каша рассыпчатая 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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		32,97	33,01	175,14	<b>1180,08</b>	0,77	43,78	42,204	9,28	198,95	727,69	266,32	14,21
	<b>Всего за день</b>		83,32	67,35	276,804	<b>2149,96</b>	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. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3-й день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	Бутиерброд 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
	<b>Итого</b>		32,19	45,13	140,82	<b>1090,04</b>	0,112	0,23	0,1	1,46	285,54	217,81	32,27	1,8

Обед														
ТК	Кукуруза консервированная прогретая	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	Поджарка 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
ПП	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПП	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		56,14	52,28	153,24	<b>1358,38</b>	0,487	52,4	0,09	10	412,67	828,78	189,4	5,508
	<b>Всего за день</b>		88,33	97,41	294,06	<b>2448,42</b>	0,599	52,63	0,19	11,46	698,21	1046,59	221,67	7,308

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

№ рец. 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>4-й день четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПП	Печенье Юбилейное	30	2,34	6,36	21,9	148,6	0,036				5,16		3,6	5,16
Тж	Груша	300	1,2	0,84	30,8	141	0,06	15		1,2	57	48	36	6,9
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
ПП	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
ПП	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		29,1	36,87	71,57	<b>1008,49</b>	0,214	1,65	0,45	1,5	271,87	424,17	48,09	4,064
<b>Обед</b>														
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	Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	47,1	262	0,14		16	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
ПП	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПП	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		34,51	34,54	173,85	<b>1137,71</b>	0,401	15,88	20,67	5,35	166,94	533,42	134,11	6,92
	<b>Всего за день</b>		63,61	71,41	245,42	<b>2146,2</b>	0,615	17,53	21,12	6,85	438,81	957,59	182,2	10,984

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

№ рец. 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-й день пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	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
	<b>Итого</b>		38,86	44,25	128,43	<b>1090,72</b>	0,326	2,44	131,06	69,59	465,57	435,08	80,29	5,44
<b>Обед</b>														
47	Салат из квашеной капусты (лук 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 домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12		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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		36,87	55,91	158,97	<b>1276,43</b>	0,827	132,1	4,004	27,84	169,29	418,35	141,217	7,41
	<b>Всего за день</b>		75,73	100,16	287,4	<b>2367,15</b>	1,153	134,54	135,064	97,43	634,86	853,43	221,507	12,85

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

№ рец. 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Ацидофилин	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
	<b>Итого</b>		17,53	19,53	121,47	<b>716,58</b>	0,274	1,2	0,061	2,26	181,32	272,25	101,58	3,04
<b>Обед</b>														

ТК	Горошек зеленый консервированный прогретый	100	3	0,5	7,3	58	0,08	7,8	0,08	0,2	20	62,3	19	1,28
ТК	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
ТК	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
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		64,12	42,19	178,76	<b>1456,48</b>	3,246	21,57	0,524	9,98	343,83	867,28	288,81	15,89
	<b>Всего за день</b>		81,65	61,72	300,23	<b>2173,06</b>	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 Тутьяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7-й день вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
338	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
269	Котлета 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
ПР	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	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
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		41,75	60,44	161,94	<b>1322,32</b>	0,48	11,3	80,06	2,98	189,54	494,44	103,72	7,434
<b>Обед</b>														
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 свинина	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	13,32
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
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		40,77	53,46	129,53	<b>1274,42</b>	0,812	11,61	42,204	10,34	187,12	458,6	144,57	19,54
	<b>Всего за день</b>		82,52	113,9	291,47	<b>2596,74</b>	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 Тутьяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>8-й день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 сгущенным	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
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
	<b>Итого</b>		48,89	51,92	109,274	<b>1080,28</b>	0,218	2,18	80,235	1,845	688,72	680,06	85,97	2,64
<b>Обед</b>														
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 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	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	Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	47,1	262	0,14		16	1,38	22	74	29	1,38
ТК	Кисель из ягод с/м	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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		38,61	48,92	166,95	<b>1233,15</b>	0,475	56,12	16,124	11,97	180,29	450,14	145,34	7,668
	<b>Всего за день</b>		87,5	100,84	276,224	<b>2313,43</b>	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 Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9-й день четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	Каша 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
	<b>Итого</b>		16,59	18,08	128,18	<b>729,58</b>	0,164	0,99	0,058	1,73	161,94	198,66	78,2	2,14

Обед														
ТК	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,47	81,7	0,05	3,37	-	13,4	25,7	52,77	36,05	0,67
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
ТК	Шницель рыбный (горбуша)	100	18	5,75	5,5	146	0,18	1,49	0,034	34,25	25,36	180,75	27,63	0,79
312	Пиюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	27,79	-	0,22	44,36	103,9	33,3	1,2
440	Булка "творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262	0,14	0,18	44	1,3	75,8	140	34,6	1,52
ТК	Компот из яблок и апельсинов	200	0,2	0,2	18,2	75,8	0,012	6,14	0,003	0,08	17,6	6,4	8,22	0,37
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		46,95	25,03	161,41	<b>1086,92</b>	0,645	49,65	44,037	52,19	248	584,56	180,06	6,41
	<b>Всего за день</b>		63,54	43,11	289,59	<b>1816,5</b>	0,809	50,64	44,095	53,92	409,94	783,22	258,26	8,55

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

№ рец. 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-й день пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт	95	2,4	1,1	17,2	89,3	-	-	-	-	-	-	-	-
280	Фрикадельки из говядины отварные	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,036	-	-	0,34	1,64	73,14	19,61	0,64
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
15	Сыр	30	6,96	8,85		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
	<b>Итого</b>		47,78	45,34	114,98	<b>1109,75</b>	0,226	2,8	151,02	2,39	446,14	606,14	90,91	5,22
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	-	0,1	17	30	14	0,5
99	Суп из овощей с говядиной	6/250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99
ТК	Филе куриное, тушенное в соусе	50/50	15,23	10,47	5,1	174,55	0,06	4,66	0,4	32,21	12,89	116,2	22,55	1,9
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	-	-	0,73	17,78	244,72	163	5,47
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12		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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		44,84	37,95	179,3	<b>1189,22</b>	0,596	119,93	4,4	41,32	133,11	559,78	265,28	11,21
	<b>Всего за день</b>		92,62	83,29	294,28	<b>2298,97</b>	0,822	122,73	155,42	43,71	579,25	1165,92	356,19	16,43
	<b>Среднее за завтрак</b>		34,036	36,982	119,9678	<b>978,402</b>	0,2554	2,785	48,3282	8,5985	357,812	432,574	79,577	3,6328

	Среднее за обед		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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.