

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

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

Согласовано  
 Врио руководителя  
 И.А. Аксенова  
 " " " 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: осенне-зимний

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>														
182	Йогурт	95	2,4	1,1	17,2	89,3	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Каша пшеничная 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
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	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 (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	-	0,1	17	30	14	0,5
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
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		40,1	50,91	195,44	<b>1357,77</b>	0,504	17,03	4,242	8,78	98,43	401,13	118,12	6,71
	<b>Всего за день</b>		57,42	64,83	316,79	2024,15	0,734	18,23	4,3	9,49	256,39	621,44	179,7	8,64

№ 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	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
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>		<b>50,35</b>	<b>34,34</b>	<b>101,664</b>	<b>969,88</b>	<b>0,31</b>	<b>3,86</b>	<b>40,18</b>	<b>1,52</b>	<b>729,52</b>	<b>776,82</b>	<b>113,16</b>	<b>2,62</b>
<b>Обед</b>														
70	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	-	8,38	24,97	28,3	15,08	0,47
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>		<b>33,49</b>	<b>36,16</b>	<b>179,91</b>	<b>1230,48</b>	<b>0,77</b>	<b>57,38</b>	<b>42,204</b>	<b>17,56</b>	<b>200,92</b>	<b>731,99</b>	<b>267,4</b>	<b>14,08</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>83,84</b>	<b>70,5</b>	<b>281,574</b>	<b>2200,36</b>	<b>1,08</b>	<b>61,24</b>	<b>82,384</b>	<b>19,08</b>	<b>930,44</b>	<b>1508,81</b>	<b>380,56</b>	<b>16,7</b>

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
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
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
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>		<b>32,12</b>	<b>45,11</b>	<b>125,82</b>	<b>1030,04</b>	<b>0,282</b>	<b>0,2</b>	<b>80,1</b>	<b>2,47</b>	<b>299,44</b>	<b>328,71</b>	<b>47,47</b>	<b>2,96</b>

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 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
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
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
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>		57,24	52,48	157,04	<b>1380,38</b>	0,547	69,9	0,09	10,7	426,67	854,78	209,4	6,408
	<b>Всего за день</b>		89,36	97,59	282,86	<b>2410,42</b>	0,829	70,1	80,19	13,17	726,11	1183,49	256,87	9,368

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>4-й день четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
Тк	Груша	300	1,2	0,84	30,8	141	0,06	15		1,2	57	48	36	6,9
	Печенье Юбилейное	30	2,34	6,36	21,9	148,6	0,036				5,16		3,6	5,16
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	-	-	-	-	-	-	-	-
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>		32,64	44,07	124,27	<b>1008,49</b>	0,31	16,65	0,45	2,7	334,03	472,17	87,69	16,124
<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
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>		34,51	17,21	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>		67,15	61,28	298,12	<b>2146,2</b>	0,711	32,53	21,12	8,05	500,97	1005,59	221,8	23,044

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>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
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
15	Сыр	30	6,96	8,85		108	0,01	0,21	51	0,15	264	150	10,5	0,3
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>														
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24	1,32
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>		36,03	56,13	158,39	<b>1272,63</b>	0,86	119,23	4,004	14,93	138,23	418,38	149,2	8,06
	<b>Всего за день</b>		74,89	100,38	286,82	<b>2363,35</b>	1,186	121,67	135,064	84,52	603,8	853,46	229,49	13,5

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>6-й день понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Печенье Юбилейное	30	2,3	5,6	20,1	139,5	0,024	-	0,003	1,05	8,7	6	27	0,63
ПР	Ацидофилин	200	6	2	8	74	0,08	1,6	40		240	196	30	0,2
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>		23,53	21,53	129,47	<b>790,58</b>	0,354	2,8	40,061	2,26	421,32	468,25	131,58	3,24
<b>Обед</b>														

47	Салат из белокачанной с огурцом	100	1,33	1,83	5,33	38,33	-	-	-	-	-	-	-	-
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
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
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
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>		62,45	43,52	176,79	<b>1436,81</b>	3,166	13,77	0,444	9,78	323,83	804,98	269,81	14,61
	<b>Всего за день</b>		85,98	65,05	306,26	<b>2227,39</b>	3,52	16,57	40,505	12,04	745,15	1273,23	401,39	17,85

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	Ca	P	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	-	-	-	-	-	-	-	-
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
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
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
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
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 Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
-----------	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	---------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

сборнику 2015 г		порции, г	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	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	1080,28	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	1233,15	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	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 Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
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	Печенье Юбилейное	30	2,3	5,6	20,1	139,5	0,024	-	0,003	1,05	8,7	6	27	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
	<b>Итого</b>		16,59	18,08	128,18	729,58	0,164	0,99	0,058	1,73	161,94	198,66	78,2	2,14
<b>Обед</b>														

TK	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
TK	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	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
TK	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
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
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>1082,92</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>1812,5</b>	0,809	50,64	44,095	53,92	409,94	783,22	258,26	8,55

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>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
14	Масло сливочное	20	1,3	14,4	0,25	132	-	-	80	0,2	4,8	6	-	0,04
15	Сыр	30	6,96	8,85	-	108	0,01	0,21	51	0,15	264	150	10,5	0,3
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
TK	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
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
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	-	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3
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>1141,02</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>2250,77</b>	0,822	122,73	155,42	43,71	579,25	1165,92	356,19	16,43
	<b>Среднее за завтрак</b>		34,983	37,9	124,5378	<b>979,802</b>	0,29	4,442	60,3282	8,8195	389,418	468,064	88,057	4,9748
	<b>Среднее за обед</b>		48,405	46,733	175,85	<b>1363,886</b>	0,9026	53,33	32,9439	18,647	253,238	626,262	197,676	11,9126

	Среднее в день		78,61	80,099	288,8898	2232,713	1,17	57,492	78,1701	27,2275	598,042	1033,712	276,642	16,3654
	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/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.