

Согласовано

Директор МБОУ «Гимназия»

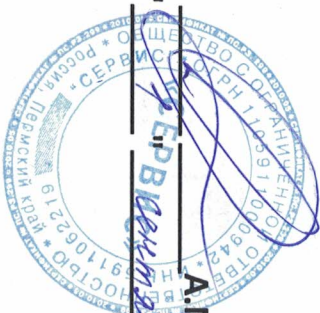


М.А.Зиминова

2023год

Утверждено

Общество с ограниченной ответственностью "СЕРВИС"



А.М.Ваняев

2023год

ПРИМЕРНОЕ

10 - дневное меню при организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное образование в общеобразовательных учреждениях Александровского муниципального округа на 2023 - 2024 учебный год

День: Понедельник
Неделя: Первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевая ценность(г)		Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)								
		Масса порций(гр)	Белки		Жиры	Углеводы	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
253	каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	46,25	349,25	0,075	1,775	0,1	0,35	163,75	211,75	46,5	0,7				
570	сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6				
507	компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1				
	Итого	510	13,45	17,78	104,65	632,25	0,165	6,08	0,12	1,25	194,75	265,75	67,5	2,4				
	Обед																	
144	суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,15	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74				
412/453	биточек из мяса птицы с соусом	100	10,82	8,62	8,58	151,7	0,07	1,07	0,03	0,34	27,35	70,6	15,25	0,91				
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	0,057	0,15	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
108	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
	Итого	700	22,21	13,1	89,32	560,5	0,827	8,16	0,06		69,25	194,4	51,75	3,28				

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевая ценность(г)		Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)								
		Масса порций(гр)	Белки		Жиры	Углеводы	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
253	каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	46,25	349,25	0,075	1,775	0,1	0,35	163,75	211,75	46,5	0,7				
570	сдоба обыкновенная	100	8,5	4,67	58,83	311,67	0,12	0	0,03	1,17	15	63,3	11,67	1				
507	компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2								
	Итого	550	16,9	19,6	128,18	756,9	0,22	6,1	0,1	1,72	200,8	291,1	72,2	2,8				
	Обед																	
144	суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	0,188	8,675	0,04	0,225	19	65,75	25,5	0,925				
412/453	биточек из мяса птицы с соусом	100	10,82	8,62	8,58	151,7	0,07	1,07	0,03	0,34	27,35	70,6	15,25	0,91				
291	макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,068	0,18	0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,936				
493	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
108	хлеб	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,77	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77				
	Итого	800	25,3	14,2	107,99	658,1	1,1	9,9	0,1	2,29	78,19	227,7	61,3	3,841				

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
248	Каша гречневая Молочная с маслом	250	11,45	16,1	40,75	353,75	0,23	1,7	0,1	0,63	169,75	296,5	140,25	4,3				
555	Крендель сахарный	75	5,2	9,8	44,1	285	0,06	0	0,07	0,9	12	44	7	0,6				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
	Итого	525	16,75	21,6	114,85	698,8	0,29	1,7	0,17		193	343,5	148,3	5,2				
	Обед																	
156	Суп лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026	0,3	0,01	2	7,2	23,8	3,6	0,32				
410/453	Фрикадельки из кур с соусом томатным	100	11,02	10,42	7,78	168,7	0,04	1,07	0,05	0,4	32,35	79,6	14,25	1,01				
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03	0	0,04	0,285	5,1	70,8	22,8	0,525				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
108	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
	Итого	700	20,65	21,4	131,91	639,6	0,646	1,37	0,1		65,7	209,7	48,65	2,71				

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюда	Масса		Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)							
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	B		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
	Завтрак																			
248	Каша гречневая Молочная с маслом	250	11,45	16,1	40,75		353,75	0,23	1,7	0,1		0,63	169,75	296,5	140,25				4,3	
555	Крендель сахарный	100	6,93	13,07	58,8		380	0,08	0	0,09		1,2	16	58,67	9,33				0,8	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15		60	0	0	0		0	11	3	1				0,3	
	Итого	550	18,48	21,6	129,55		793,8	0,31	1,7	0,19		1,83	197	358,2	150,6				5,4	
	Обед																			
156	Суп лапша домашняя	250	2,55	5,575	13,9		111	0,0325	0,375	0,0125		2,5	9	29,75	4,5				0,4	
410/453	Фрикадельки из кур с соусом томатным	100	11,02	10,42	7,78		168,7	0,04	1,07	0,05		0,4	32,35	79,6	14,25				1,01	
414	Рис отварной	180	4,92	8,1	40,57		245,52	0,036	0	0,047		0,342	6,12	84,96	27,36				0,63	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15		60	0	0	0		0	11	3	1				0,3	
108	Хлеб	70	5,32	0,56	34,44		164,5	0,77	0	0		0,77	14	45,5	9,8				0,77	
	Итого	800	23,91	24,7	151,29		749,7	0,879	1,445	0,11		4,012	72,5	242,8	56,91				3,11	

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)							
		Масса порций(гр)	Белки	Жиры		Углеводы	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
377	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0,8	25	291	56	3,5				
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,8	0,006	0,78	0	0,1	2,25	7,7	3,75	0,185				
108	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5				
	Итого	500	28,1	25,8	98,57	640	0,776	5,28	0,07	1,45	65,25	350,2	73,75	5,74				
	Обед																	
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,038	8,24	0	1,92	27,6	42,4	21	0,96				
412/453	Котлета припущенная с соусом томатным	100	10,82	8,62	8,58	151,7	0,07	1,07	0,03	0,34	27,35	70,6	15,25	0,91				
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	0,057	0,15	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
108	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
	Итого	700	21,8	13,7	162,96	550	0,715	9,46	0,03	3,6	81,65	184,2	52,35	3,5				

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая Ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
377	Картофельная запеканка с мясом	250	29,13	29,38	23,62	475	0,262	5	0,0875									
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,8	0,006	0,78	0	0,1	31,25	363,75	70	4,375				
108	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,55	0	0,55	2,25	7,7	3,75	0,185					
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
	Итого	550	34	31,6	103,29	735	0,828	6,28	0,088	1,45	71,5	423	87,75	6,61				
	Обед																	
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,825	5	10,65	95	0,047	10,3	0									
412/453	Котлета припущенная с соусом томатным	100	10,82	8,62	8,58	151,7	0,07	1,07	0,03	2,4	34,5	53	26,25	1,2				
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,068	0,18	0	0,34	27,35	70,6	15,25	0,91				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,936				
108	Хлеб	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,77	0	0	0	11	3	1	0,3				
	Итого	800	24,8	15	180,73	645	0,955	11,6	0,03	3,6	93,69	214,9	62,02	4,12				

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая Ценность				Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																	
258	Каша пшениная вязкая	250	10,9	16,08	46,4	373,75	0,23	1,7	0,1	0,3	172,5	262,3	69,25	1,83				
541	Ватрушка с творогом	75	4,5	2,15	27,75	147,5	0,06	0	0,01	0,62	8,75	35	6,25	0,5				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
	Итого	525	15,5	18,23	104,15	581,25	0,29	1,7	0,11		192	300	76,5	2,63				
	Обед																	
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	0,044	7,96	0	1,94	21	53,6	15,6	0,7				
345/453	Биточки рыбные с соусом томатным	100	10,05	2,59	8,8	98,78	0,05	0,75	0	1	25,85	116,6	18,35	0,52				
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
108	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
	Итого	700	18,8	13,67	76,39	504,28	0,69	13,8	0,04	3,64	419	292	70,5	3,12				

День: Четверг
Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
258	Каша пшениная вязкая	250	10,9	16,08	46,4	373,75	0,23	1,7	0,1	0,3	172,5	262,3	69,25	1,83				
541	Вагдушка с творогом	100	6	2,87	37	196,7	0,08	0	0,01	0,83	11,67	46,67	8,33	0,67				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
	Итого	550	17	18,95	113,4	630,45	0,31	1,7	0,11		195	312	78,6	2,8				
	Обед																	
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,125	5,1	14,55	112,5	0,055	9,95	0	2,425	26,25	67	19,5	0,875				
345/453	Биточки рыбные с соусом томатным	100	10,05	2,59	8,8	98,78	0,05	0,75	0	1	25,85	116,6	18,35	0,52				
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	6,12	0,047	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
108	Хлеб	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,77	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77				
	Итого	800	18,8	13,67	76,39	601,38	0,69	13,8	0,04	3,64	419	292	70,5	3,12				

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование Блюда	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
		Масса порций(гр)	Белки	Жиры		Углеводы	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
253	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,775	46,25	349,25	0,08	1,78	0,1	0,35	163,75	211,75	46,5	0,7				
533	Шанежка с картофелем	75	7,88	7,75	41,5	267,5	0,12	5	0,06	0,87	56,25	103,75	22,5	1,13				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
	Итого	555	18,11	30,77	132,51	747	0,23	6,78	0,16	1,55	237	338	74,2	2,46				
	Обед																	
134	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,07	6,14	0	1,88	12,4	50,4	21	0,74				
372/453	Голубцы ленивые с томатным соусом	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	0,04	0,61	14,25	202,65	135,3	4,55				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
108	Хлеб	60	4,56	0,48	30	141	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66				
	Итого	710	31,9	20,83	99,08	676	0,38	18,5	0,06	3,45	83,65	398	186,7	7,75				

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
	Завтрак																		
253	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,775	46,25	349,25	0,08	1,78	0,1	0,35	163,75	211,75	46,5	0,7					
553	Шанежка с картофелем	75	7,88	7,75	41,5	267,5	0,12	5	0,06	0,87	56,25	103,75	22,5	1,13					
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3					
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33					
	Итого	555	18,11	30,77	132,51	747	0,23	6,78	0,16	1,55	237	338	74,2	2,46					
	Обед																		
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,088	7,675	0	2,35	15,5	63	26,25	0,925					
372/453	Голубцы ленивые с томатным соусом	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5					
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,496	303,6	0,252	0	0,047	0,73	17,1	243,18	162,36	5,46					
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3					
108	Хлеб	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,77	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77					
	Итого	800	31,9	23,52	99,08	774	1,15	20,1	0,067	3,45	91,6	458	220,4	8,955					

День: Понедельник
Недел: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюда	Масса		Пищевая ценность					Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe						
	Завтрак																			
579	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	0,05	0	0,06	0,6	15	37	6	0,5						
256	Каша пшеничная вязкая	250	10,83	14,88	47,75	367,25	0,18	1,73	0,1	0,3	179,5	273,25	62,5	2,98						
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5						
	Итого	510	30,86	44,36	114,05	716,3	0,24	2,23	0,16	0,9	222,5	329,3	75,5	4,98						
	Обед																			
412/453	Биточек из мяса птицы с соусом	100	10,82	8,62	8,58	151,7	0,07	1,07	0,03	0,34	27,35	70,6	15,25	0,91						
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	0,057	0,15	0											
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,16	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74						
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1						
108	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55						
	Итого	700	22,61	13,3	97,42	596,5	0,857	12,5	0,06	2,06	80,25	207,4	64,75	4,08						

День: Понедельник
Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Завтрак																			
579	Коржик молочный	100	6,83	12,17	65,5	398,3	0,08	0	0,1	1	25	61,67	10	0,83						
256	Каша пшеничная вязкая	250	10,83	14,88	47,75	367,25	0,18	1,73	0,1	0,3	179,5	273,25	62,5	2,98						
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5						
	Итого	550	30,86	44,36	140,25	875,6	0,27	2,23	0,2	0,9	232,5	353,9	79,5	5,31						
	Обед																			
412/453	Биточек из мяса птицы с соусом	100	10,82	8,62	8,58	151,7	0,07	1,07	0,03											
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,068	0,18	0	0,34	27,35	70,6	15,25	0,91						
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	0,188	8,675	0,04	0,95	6,84	70,6	15,25	0,91						
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,225	19	65,75	25,5	0,925						
108	Хлеб	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,77	0	0	0,77	22	16	14	1,1						
	Итого	800	25,72	14,44	97,42	694,1	0,857	14,2	0,07	2,06	89,19	268,5	79,8	4,615						

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
256	Каша пшеничная вязкая	250	10,83	14,88	47,55	367,25	0,18	1,73	0,1									
570	слоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7								
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0								
	Итого	510	16,63	17,98	35,3	651,3	0,3	72	0,12	1	200,5	314,3	72,5	5,08				
	Обед																	
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,32	0,02	0,6								
406	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01									
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5,4								
108	Хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,55	0	0	0,55								
	Итого	710	31,08	22,48	114,94	787	0,7	7,6	0,03	6,55	105	301,1	77,6	3,15				

День: Вторник
Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 11 лет до 18

Центр	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
256	Каша пшеничная вязкая	250	10,83	14,88	47,55	367,25	0,18	1,73	0,1	0,3	179,5	273,25	62,5	2,98				
570	сдоба обыкновенная	100	8,5	4,67	58,83	311,67	0,12	0	0,03	1,17	15	63,3	11,67	1				
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5				
	Итого	550	20,03	19,85	58,83	775,9	0,3	72	0,13	1	206,5	339,6	77,2	5,48				
	Обед																	
153	Суп с рыбными консервами	250	9,225	7,225	16,05	166,25	0,1	7,9	0,025	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25				
406	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,92	45,12	427,38	0,035	1,54	0,011	6,42	39,28	158,3	36,9	1,55				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
108	Хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
	Итого	800	35,975	26,95	114,94	888,6	0,7	9,4	0,04	6,55	124	359,6	93,2	3,65				

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование Блюда	Пищевая ценность				Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
		Масса порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe				
	Завтрак																	
253	каша рисовая вязкая	250	7,85	14,775	46,25	349,25	0,075	1,775	0,1	0,35	163,75	211,75	46,5	0,7				
540	Ватрушка с повидлом	75	8,6	8,4	37,7	242,5	0,05	0,12	0,01	0,62	13,75	38,75	8,7	0,87				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
	Итого	525	16,6	23,18	160,2	651,8	0,125	1,895	0,11	17,5	188,5	253,5	56,2	1,87				
	Обед																	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,04	89	0,08	8,25	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76				
411/453	Кнедли из кур с рисом с соусом томатным	100	12,42	13,42	7,78	198,7	0,06	0,7	0,05	0,2	16	76	14	1				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,1	0,21	0	0,04	0,61	14,25	202,65	135,3	4,55				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
108	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
	Итого	700	27	24	139,1	718	0,9	8,95	0,09	2,46	63,45	365	176,5	7,16				

День: Среда
Неделя: Вторая

Возрастная категория : с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность				Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы			В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																		
253	каша рисовая вязкая	250	7,85	14,775	46,25	349,25	0,075	1,775	0,1	0,35	163,75	211,75	46,5	0,7					
540	Ватрушка с повидлом	100	11,47	11,2	50,27	323,3	0,07	0,16	0,01	0,83	18,3	51,67	11,6	1,16					
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3					
	Итого	525	19,4	25,98	172,77	732,6	0,145	1,935	0,11	17,5	193,05	266,42	59,1	2,16					
	Обед																		
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111,25	0,1	10,31	0	1,375	15,25	63,5	24	0,95					
411/453	Кнели из кур с рисом с соусом томатным	100	12,42	13,42	7,78	198,7	0,06	0,7	0,05	0,2	16	76	14	1					
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,496	303,6	0,252	0	0,047	0,73	17,1	243,18	162,36	5,46					
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3					
108	Хлеб	70	7,6	0,8	49,2	235	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55					
	Итого	800	33,1	26,5	174,88	909	0,96	11,01	0,1	2,46	69,35	418,2	208,4	8,26					

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
248	Каша гречневая	250	11,45	16,1	40,75	353,75	0,23	1,7	0,1	0,63	169,75	296,5	140,3	4,3					
	Молочная с маслом																		
565	Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226	0,06	0	0,05	0,7	8	32	6	0,5					
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1					
	Итого	510	18,85	27,1	90,15	658,8	0,33	3	0,17	2	303,8	418,5	160	4,9					
	Обед																		
159	Суп пюре из картофеля	200	3,88	5,16	19,8	141	4,86	9,6	0,05	0,25	117,75	144,75	38	1,1					
412/453	Котлета припущенная с соусом томатным	100	10,82	8,62	8,58	151,7	0,07	1,07	0,03	0,34	27,35	70,6	15,25	0,91					
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03	0	0,04	0,285	5,1	70,8	22,8	0,525					
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3					
108	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55					
	Итого	700	22,29	20,26	149,97	674,8	5,51	10,67	0,12	1,43	171,2	321,7	84,1	3,39					

День: Четверг
Неделя: Вторая

Возрастная категория с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	Завтрак																			
248	Каша гречневая	250	11,45	16,1	40,75	353,75	0,23	1,7	0,1	0,63	169,75	296,5	140,3	4,3						
	Молочная с маслом																			
565	Булочка дорожная	100	7	13,83	55,83	376,6	0,1	0	0,08	1,17	13,3	53,3	10	0,83						
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1						
	Итого	550	21,65	32,63	112,48	809,4	0,37	3	0,2	2	309,1	439,8	164	5,23						
	Обед																			
159	Суп пюре из картофеля	250	4,85	6,45	24,75	176,25	6,075	12	0,06	0,31	147,18	180,94	47,5	1,375						
412/453	Котлета припущенная с соусом томатным	100	10,82	8,62	8,58	151,7	0,07	1,07	0,03	0,34	27,35	70,6	15,25	0,91						
414	Рис отварной	180	4,92	8,1	40,57	245,52	0,036	0	0,047	0,342	6,12	84,96	27,36	0,63						
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3						
108	Хлеб	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,77	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77						
	Итого	800	26,01	23,73	171,52	798	6,95	13,07	0,14	1,43	205,7	385	101	3,99						

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 7 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюда	Масса		Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углево ды	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
258	Каша пшениная вязкая	250	10,9	16,08	46,4	373,75	0,23	1,7	0,1	0,3	172,5	262,3	69,25	1,83					
565	Булочка дорожная	100	7	13,83	55,83	376,6	0,1	0	0,08	1,17	13,3	53,3	10	0,83					
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1					
	Итого	550	19,3	29,91	131,2	872,4	0,33	1,7	0,18	1,5	186,8	315,6	79,25	2,76					
	Обед																		
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,05	14,78	0	1,9	27,2	38	17,8	0,64					
	Тертелли из кури с соусом томатным	100	9,5	7,3	10,98	143,5	0,06	0,7	0,05	0,2	16	76	14	1					
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05					
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3					
108	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,55	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55					
	Итого	700	17,95	18,28	108,7	525,4	0,795	20,58	0,09		103,2	235	68,3	3,54					

День: Пятница
Неделя: Вторая

Возрастная категория с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углево ды		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
258	Каша пшениная вязкая	250	10,9	16,08	46,4	373,75	0,23	1,7	0,1	0,3	172,5	262,3	69,25	1,83				
565	Булочка дорожная	100	7	13,83	55,83	376,6	0,1	0	0,08	1,17	13,3	53,3	10	0,83				
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1				
	Итого	550	19,3	29,91	131,2	872,4	0,33	1,7	0,18	1,5	186,8	315,6	79,25	2,76				
	Обед																	
142	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,975	7,775	83	0,06	18,475	0	2,375	34	47,5	22,25	0,8				
	Тефтели из курь с соусом томатным	100	9,5	7,3	10,98	143,5	0,06	0,7	0,05	0,2	16	76	14	1				
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	6,12	0,047	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26				
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
108	Хлеб	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,77	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77				
	Итого	800	20,45	20,76	108,7	616,6	1,052	25,3	0,1		121,8	274,6	81,25	4,13				