

ПРИНЯТО
на заседании Управляющего
совета МБОУ Кошурниковской
ООШ №22

Е.С.Власова
« 09 » июня 2023 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Кошурниковской ООШ №22
Н.П.Дума
Приказ № 151 от 14.06.2023

10-ти дневное цикличное меню
МБОУ Кошурниковской ООШ №22
для детей 7-11 лет, 12-18 лет

2023 год

Пояснительная записка.

Меню для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше разработано на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", методических рекомендаций МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения», программы, предназначенной для организации питания и учета продуктов в школьных учреждениях «Школа. Питание» версия 9.1.0., автор Батищев Павел Сергеевич, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Госторгиздат, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, сост. Л.Е.Голунова

Меню разработано с учетом сезонности необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке меню учитывались предложения, указанные в актах по родительскому контролю и продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении.

Меню предусматривает организацию двухразового горячего питания (завтрак и обед). Интервал между приемами пищи не превышает 3,5 часов.

С учетом возраста обучающихся в меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп обучающихся.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде в соответствии с санитарными требованиями. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями санитарных правил, содержат ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в

соответствии со сборниками рецептов. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов. Описание технологического процесса приготовления блюд, в т.ч. вновь разрабатываемых блюд, содержит в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

В меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно- и двухразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак – 20-25 %, обед – 30-35 %. Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах ± 5 %, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

В целях профилактики гиповитаминоза проводится искусственная витаминизация напитков аскорбиновой кислотой с учетом суточной потребности витамина С, используется йодированная поваренная соль. Препараты витаминов вводятся в третье блюдо (компот, кисель и т.п.) после его охлаждения до температуры 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) непосредственно перед реализацией, витаминизированные блюда не подогреваются.

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
168		Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	50,60	16,40	0,36
1		Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,46
42		Сыр	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,01	0,18	65,00	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25
959	Завтрак	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,50
147		Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	17,80	75,60	0,10	10,00			0,06			0,02
144		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	34,00
		ИТОГО ЗАВТРАК	565	17,56	23,43	101,63	681,10	0,24	21,48	85,01	0,00	359,36	265,60	39,15	35,59
34		Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79
187		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
462		Тефтели из говядины	100	13,48	20,33	13,27	290,28	0,03	3,00	0,00	0,00	16,87	154,90	23,37	2,08
688	Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
147		Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	17,80	75,60	0,10	10,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,02
		ИТОГО ОБЕД	750	24,00	31,67	83,22	676,39	0,27	33,65	21,00	0,00	79,21	255,35	73,43	5,04
		ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		41,56	55,10	184,85	1357,49	0,51	55,13	106,01	0,00	438,57	520,95	112,58	40,63

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
168		Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	50,60	16,40	0,36	
1		Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,46	
42		Сыр	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,01	0,18	65,00	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	
959	Завтрак	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,50	
147		Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	17,80	75,60	0,10	10,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,02	
144		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	34,00
		ИТОГО ЗАВТРАК	565	17,56	23,43	101,63	681,10	0,24	21,48	85,01	0,00	359,36	265,60	39,15	35,59	
34		Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,57	1,31	
187		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	30,36	43,33	47,63	22,25	0,80	
462	Обед	Тефтели из говядины	100	13,48	20,33	13,27	290,28	0,03	3,00	0,00	0,00	16,87	154,90	23,37	2,08	
688		Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03
		ИТОГО ОБЕД	890	27,31	35,42	102,38	795,67	0,37	31,26	25,20	30,36	100,06	289,09	89,53	5,95	
		ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		44,87	58,85	204,01	1476,77	0,61	52,74	110,21	30,36	459,42	554,69	128,68	41,54	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
12	Завтрак	Салат из кукурузы	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66	
337		Яйцо отварное	20	2,50	2,30	0,10	31,50	0,01	0,00	0,00	0,00	11,00	38,50	2,50	0,50	
694		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,23	44,37	103,91	33,30	1,21	
637		Птица отварная	80	16,88	10,88	0,00	165,00	0,03	0,00	16,00	0,00	0,00	31,20	114,40	16,00	1,44
868		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03
		ИТОГО ЗАВТРАК	660	29,57	25,72	84,13	668,10	0,47	32,18	46,60	0,23	111,73	266,19	71,33	4,02	
33	Обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	4,40	35,15	40,97	20,90	1,33	
87		Суп с рыбной консервой	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,70	45,30	176,53	47,35	1,26	
690		Печень по-строгановски со сметанным соусом	50/55	18,20	14,39	10,33	203,07	6,37	25,63	24,43	0,48	35,42	256,37	19,15	5,21	
511		Рис отварной	180	4,50	6,66	47,88	270,00	0,04	0,00	32,40	0,00	20,52	102,24	32,40	1,37	
868		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03
		ИТОГО ОБЕД	895	36,38	36,14	132,37	941,82	6,70	45,32	71,83	5,58	142,89	579,71	119,80	9,38	
		ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		65,95	61,86	216,50	1609,92	7,17	77,50	118,43	5,81	254,62	845,90	191,13	13,40	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
12		Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40
337		Яйцо отварное	20	2,50	2,30	0,10	31,50	0,01	0,00	0,00	0,00	11,00	38,50	2,50	0,50
694		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
637	Завтрак	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,80
868		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
147		Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	17,80	75,60	0,10	10,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,02
		ИТОГО ЗАВТРАК	570	30,83	24,81	67,93	604,38	0,36	34,83	45,50	0,20	104,64	275,17	61,97	3,91
33		Салат из свеклы	80	1,14	4,80	6,70	75,12	0,02	7,60	0,00	3,50	28,12	32,78	16,72	1,06
87		Суп с рыбной консервой	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	0,58	36,24	141,22	37,88	1,01
690		Печень по строгановски со сметанным соусом	50/55	18,20	14,39	10,33	203,07	6,37	25,63	24,43	0,48	35,42	256,37	19,15	5,21
511	Обед	Рис отварной	150	3,75	5,55	39,90	225,00	0,03	0,00	27,00	0,00	17,10	85,20	27,00	1,14
868		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
147		Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	17,80	75,60	0,10	10,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,02
		ИТОГО ОБЕД	755	32,42	31,86	110,96	806,79	6,61	51,60	63,43	4,56	123,34	519,17	100,75	8,62
		ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		63,25	56,67	178,89	1411,17	6,97	86,43	108,93	4,76	227,98	794,34	162,72	12,53

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
608	Завтрак	Котлета, биточек, шницель	100	15,55	11,55	15,70	226,75	1,10	0,15	28,75	0,00	43,15	166,38	32,13	1,50		
679		Каша рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,50	67,50	3,95		
137		Чай с лимоном	200	0,22	0,00	16,28	63,80	0,00	4,06	0,00	0,01	15,16	0,77	0,00	0,58		
148		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	2,04	14,34	0,03	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	19,60	1,56		
458		Ватрушка с творогом	50	4,10	2,45	13,02	90,17	0,03	0,02	15,70	0,00	22,67	40,27	9,64	0,40		
		ИТОГО ЗАВТРАК	540	30,05	20,13	82,88	625,51	1,34	4,23	44,47	0,01	95,76	415,92	128,87	7,99		
28	Обед	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	12,03	2	165,83	0	2,2	0,1	0	63,33	280	30	0,83		
132		Рассольник ленинградский	200	1,86	3,18	13,55	78,60	16,00	0,00	0,07	13,40	20,37	59,68	20,99	0,81		
591		Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,15	24,36	194,69	26,01	2,32		
694		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01		
137		Чай с лимоном	200	0,22	0,00	16,28	63,80	0,00	4,06	0,00	0,01	15,16	0,77	0,00	0,58		
147		Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	17,80	75,60	0,10	10,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,02		
		ИТОГО ОБЕД	750	27,26	26,27	72,84	523,45	16,41	33,51	25,57	13,76	96,93	341,74	74,75	4,74		
		ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		57,31	46,40	155,72	1148,96	17,75	37,74	70,04	13,77	192,69	757,66	203,62	12,73		

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
608		Котлета, биточек, шницель	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
679		Каша рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	0,00	15,57	250,20	81,00	4,73
137		Чай с лимоном	200	0,22	0,00	16,28	63,80	0,00	4,06	0,00	0,01	15,16	0,77	0,00	0,58
148	Завтрак	Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	3,06	21,36	0,04	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	20,40	1,57
458		Ватрушка с творогом	50	4,10	2,45	13,02	90,17	0,03	0,02	15,70	0,00	22,67	40,27	9,64	0,40
		ИТОГО ЗАВТРАК	590	32,90	21,51	91,06	680,61	0,39	4,23	44,47	0,01	99,05	457,62	143,17	8,78
28		Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	12,03	2	165,83	0	2,2	0,1	0	63,33	280	30	0,83
132	Обед	Рассольник ленинградский	250	2,33	3,98	16,94	98,25	20,00	0,00	0,09	16,75	25,46	74,60	26,24	1,01
591		Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,19	29,40	234,98	31,39	2,80
694		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,23	44,37	103,91	33,30	1,21
137		Чай с лимоном	200	0,22	0,00	16,28	63,80	0,00	4,06	0,00	0,01	15,16	0,77	0,00	0,58
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03
		ИТОГО ОБЕД	890	33,62	29,86	90,19	643,15	20,53	27,40	30,69	17,18	114,49	414,26	90,93	5,63
		ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		66,52	51,37	181,25	1323,76	20,92	31,63	75,16	17,19	213,54	871,88	234,10	14,41

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
43	Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00	0,00	26,80	14,83	7,90	
694		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,20	36,98	86,60	27,75	
485		Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01	0,00	52,11	238,46	59,77	
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
148		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	2,04	14,34	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	19,60
		ИТОГО ЗАВТРАК	500	20,70	16,22	48,21	381,13	0,28	42,49	25,51	0,20	123,69	339,89	115,02	
38	Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	4,67	24,28	44,00	30,75	
206		Суп картофельный с бобовыми	200	17,29	12,62	13,06	234,80	0,23	4,65	0,00	0,12	45,36	161,74	51,30	
462		Тефтели из говядины	100	13,48	20,33	13,27	290,28	0,03	3,00	0,00	0,00	16,87	154,90	23,37	
694		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,20	36,98	86,60	27,75	
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
147		Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	17,80	75,60	0,10	10,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	
		ИТОГО ОБЕД	790	37,51	38,33	87,20	806,33	0,55	42,07	25,50	4,99	129,55	447,24	133,17	
		ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		58,21	54,55	135,41	1187,46	0,83	84,56	51,01	5,19	253,24	787,13	248,19	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
43	Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	
694		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,23	44,37	103,91	33,30	
495		Рыба тушеная с овощами	100/75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01	0,00	52,11	238,46	59,77	
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	
148		Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	3,06	21,36	0,04	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	20,40	
		ИТОГО ЗАВТРАК	560	23,23	19,47	56,77	449,96	0,32	60,10	30,61	2,11	149,05	367,08	126,63	
38	Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	4,67	24,28	44,00	30,75	
206		Суп картофельный с бобовыми	250	18,39	13,68	16,33	261,75	0,28	5,81	0,00	0,15	53,08	179,18	51,30	
462		Тефтели из говядины	100	13,48	20,33	13,27	290,28	0,03	3,00	0,00	0,00	16,87	154,90	23,37	
694		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,23	44,37	103,91	33,30	
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16				0,10			
		ИТОГО ОБЕД	890	40,42	40,55	103,45	898,53	0,68	36,86	30,60	5,05	144,70	481,99	138,72	
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			63,65	60,02	160,22	1348,49	1,00	96,96	61,21	7,16	293,75	849,07	265,35	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10	Завтрак	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68
591		Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,19	29,40	234,98	31,39	2,80
688		Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
148		Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	3,06	21,36	0,04	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	20,40	1,57
		ИТОГО ЗАВТРАК	640	37,68	30,91	60,78	538,1	0,43	12,54	25,88	0,19	64,58	339,53	97,93	6,78
43	Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54
201		Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0,00	40,09	43,73	6,78	0,38
249		Рыба запеченная в омлете	120	19,61	6,56	3,86	153,00	0,12	0,26	84,00	0,00	60,15	284,55	39,00	1,49
679		Вафли	100	3,20	2,80	63,80	350,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	33,00	2,00	0,60
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
148		Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	3,06	21,36	0,04	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	20,40	1,57
		ИТОГО ОБЕД	830	34,49	22,76	108,9	786,54	0,3	35,25	85,28	1,88	162,81	385,99	81,34	4,98
		ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		72,17	53,67	169,68	1324,64	0,73	47,79	111,16	2,07	227,39	725,52	179,27	11,76

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10		Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68
591		Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,19	29,40	234,98	31,39	2,80
688		Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
943	Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
148		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	2,04	14,34	0,03	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	19,60	1,56
		ИТОГО ЗАВТРАК	590	35,22	29,75	54,48	497,39	0,41	12,54	21,68	0,19	63,51	332,10	92,91	6,55
43		Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54
201		Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0,00	32,07	34,98	5,42	0,30
249	Обед	Рыба запеченная в омлете	100	16,34	5,46	3,21	127,50	0,10	0,21	70,00	0,00	50,13	237,13	32,50	1,24
679		Вафли	100	3,20	2,80	63,80	350,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	33,00	2,00	0,60
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
148		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	2,04	14,34	0,03	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	19,60	1,56
		ИТОГО ОБЕД	740	28,66	19,89	104,12	724,36	0,25	35,19	71,02	1,88	144,67	329,82	72,68	4,64
		ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		63,88	49,64	158,60	1221,75	0,66	47,73	92,70	2,07	208,18	661,92	165,59	11,19

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10		Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68
591		Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,19	29,40	234,98	31,39	2,80
679	Завтрак	Капша рассыпчатая	150	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
137		Чай с лимоном	200	0,22	0,00	16,28	63,80	0,00	1,60	0,00	0,01	15,16	0,77	0,00	0,40
148		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	2,04	14,34	0,03	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	19,60	1,56
		ИТОГО ЗАВТРАК	590	39,66	32,71	78,09	672,00	0,59	14,14	0,70	0,20	85,11	573,70	161,79	10,70
45		Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	1,85	23,20	44,97	20,75	0,85
87		Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	0,58	36,24	141,22	37,88	1,01
304	Обед	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
137		Чай с лимоном	200	0,22	0,00	16,28	63,80	0,00	1,60	0,00	0,01	15,16	0,77	0,00	0,58
148		Хлеб ржаной	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16				0,10			0,03
		ИТОГО ОБЕД	730	32,37	30,50	98,58	782,80	0,36	20,15	60,00	2,44	119,80	386,26	106,13	4,66
		ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		72,03	63,21	176,67	1454,80	0,95	34,29	60,70	2,64	204,91	959,96	267,92	15,36

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
10		Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68		
591		Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,19	29,40	234,98	31,39	2,80		
679		Каша рассыпчатая	180	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26		
137	Завтрак	Чай с лимоном	200	0,22	0,00	16,28	63,80	0,00	1,60	0,00	0,01	15,16	0,77	0,00	0,58		
148		Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	3,06	21,36	0,04	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	20,40	1,57		
		ИТОГО ЗАВТРАК	680	41,02	32,97	79,11	679,02	0,60	14,14	0,70	0,20	85,21	573,70	162,59	10,89		
45		Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	1,85	23,20	44,97	20,75	0,85		
87	Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,70	45,30	176,53	47,35	1,26		
307		Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0,00	35,38	249,13	59,38	2,74		
137		Чай с лимоном	200	0,22	0,00	16,28	63,80	0,00	1,60	0,00	0,01	15,16	0,77	0,00	0,58		
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03		
		ИТОГО ОБЕД	830	39,17	36,43	110,37	910,50	0,40	22,22	75,00	2,56	119,14	471,40	127,48	5,46		
		ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		80,19	69,40	189,48	1589,52	1,00	36,36	75,70	2,76	204,35	1045,10	290,07	16,35		

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
608	Завтрак	Котлета, биточек, шницель	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
511		Рис отварной	180	4,50	6,66	47,88	270,00	0,04	0,00	32,40	0,00	20,52	102,24	32,40	1,37
78		Сок фруктовый	200	0,80	0,00	13,50	94,00	0,02	2,00	0,00	0,00	42,00	32,00	22,00	2,20
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03
25		Вафли	100	3,20	2,80	63,80	350,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	33,00	2,00	0,60
		ИТОГО ЗАВТРАК	640	27,65	21,61	167,58	1056,15	0,36	2,15	61,15	0,00	116,37	333,62	88,53	5,70
17	Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61
209		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0,15	31,90	129,96	40,01	1,61
274		Мясо тушеное с овощами	220	21,71	16,65	15,02	296,00	0,13	5,20	20,00	0,00	42,30	192,23	48,70	2,09
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03
		ИТОГО ОБЕД	870	33,66	28,06	75,32	645,70	0,46	23,09	24,95	0,15	103,58	350,43	102,15	4,74
		ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		61,31	49,67	242,90	1701,85	0,82	25,24	86,10	0,15	219,95	684,05	190,68	10,44

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
608	Завтрак	Котлета, биточек, шиннцель	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50	
511		Рис отварной	150	3,75	5,55	39,9	225	0,03	0	27	0	17,1	85,2	27	1,14	
78		Сок фруктовый	200	0,80	0,00	13,50	94,00	0,02	2,00	0,00	0,00	42,00	32,00	22,00	2,20	
147		Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	17,80	75,60	0,10	10,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,02	
25		Вафли	50	1,6	1,4	31,9	175	0,02	0	0	0	5	16,5	1	0,3	
		ИТОГО ЗАВТРАК	540	24,1	18,9	118,8	798,35	0,27	12,15	55,75	0	107,91	300,08	82,13	5,16	
17	Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37	
209		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	0,12	25,52	103,97	32,01	1,29	
274		Мясо тушеное с овощами	170	16,20	12,38	11,30	228,00	0,10	3,71	20,00	0,00	31,80	150,10	35,70	1,52	
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
147		Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	17,80	75,60	0,10	10,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,02	
		ИТОГО ОБЕД	710	25,15	20,41	58,26	486,28	0,33	26,91	23,96	0,12	77,35	271,01	75,77	3,6	
		ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		49,25	39,31	177,06	1284,63	0,6	39,06	79,71	0,12	185,26	571,09	157,9	8,76	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
436		Жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,00	0,29	19,44	210,63	41,06	2,52
469		Запеканка из творога	150	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	0,30	226,40	344,91	48,92	0,84
943	Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03
		ИТОГО ЗАВТРАК	660	48,85	23,27	86,82	586,63	0,38	6,35	15,33	0,59	251,94	555,54	89,98	3,79
33		Салат из свежесы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	4,40	35,15	40,97	20,90	1,33
170		Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	0,00	4,80	35,50	42,58	21,00	0,95
284		Тефтели из печени с рисом	80	9,78	11,66	16,41	210,00	0,14	7,37	31,92	0,68	37,90	181,30	19,80	3,27
688	Обед	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
42		Сыр	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,01	0,18	65,00	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03
		ИТОГО ОБЕД	845	27,45	28,99	189,04	726,54	0,42	15,78	122,12	5,48	305,33	393,48	74,89	6,23
		ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		76,30	52,26	275,86	1313,17	0,80	22,13	137,45	6,07	557,27	949,02	164,87	10,02

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
436		Жаркое по-домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	0,46	31,10	337,00	65,70	4,03	
469		Запеканка из творога	150	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	0,30	226,40	344,91	48,92	0,84	
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,03	
		ИТОГО ЗАВТРАК	750	59,17	26,07	95,05	686,00	0,46	9,71	24,33	0,76	263,60	681,91	114,62	5,30	
33		Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	4,40	35,15	40,97	20,90	1,33	
170		Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	0,00	4,80	35,50	42,58	21,00	0,95	
284	Обед	Геофтели из печени с рисом	100	12,23	14,58	20,51	262,50	0,18	9,21	39,90	0,85	47,38	226,63	24,75	4,09	
688		Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	0,00	6,48	49,56	28,16	1,48	
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
42		Сыр	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,01	0,18	65,00	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,03	
		ИТОГО ОБЕД	885	32,07	38,60	205,03	895,40	0,49	27,12	132,90	10,05	350,61	484,74	103,56	8,53	
		ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		91,24	64,67	300,08	1581,40	0,95	36,83	157,23	10,81	614,21	1166,65	218,18	13,83	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
45		Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	1,85	23,20	44,97	20,75	0,85	
679		Каша рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26	
486		Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01	0,00	52,11	238,46	59,77	0,96	
943	Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
147		Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	17,80	75,60	0,10	10,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,02	
		ИТОГО ЗАВТРАК	690	27,77	21,91	94,55	655,66	0,50	23,60	0,03	1,85	98,67	561,43	170,52	7,49	
12		Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40	
187		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	30,30	43,33	47,63	22,25	0,80	
438	Обед	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33	45,29	0,00	151,72	346,49	25,97	3,91	
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03	
		ИТОГО ОБЕД	880	26,27	37,52	57,52	631,63	0,41	24,37	45,29	30,30	212,35	397,59	59,94	5,54	
		ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		54,04	59,43	152,07	1287,29	0,91	47,97	45,32	32,15	311,02	959,02	230,46	13,03	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12 и старше

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
679		Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	1,85	23,20	44,97	20,75	0,85
486		Каша рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
943	Завтрак	Рыба тушеная с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01	0,00	67,74	310,00	77,70	1,25
147		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03
		ИТОГО ЗАВТРАК	755	33,13	24,47	105,41	738,46	0,59	14,61	0,03	1,85	114,34	632,97	188,45	7,79
12		Салат из кукурузы	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66
187		Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,10	5,87	10,19	101,70	0,08	22,16	0,00	36,36	51,99	57,15	26,70	0,96
438	Обед	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33	45,29	0,00	151,72	346,49	25,97	3,91
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03
		ИТОГО ОБЕД	870	27,77	40,97	62,44	688,30	0,47	31,79	45,29	36,36	228,47	409,42	72,20	5,96
		ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		60,90	65,44	167,85	1426,76	1,06	46,40	45,32	38,21	342,81	1042,39	260,65	13,75

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
288	Завтрак	Фрикадельки в соусе	75/75	10,52	11,78	13,75	202,50	0,07	0,97	47,91	0,00	34,02	119,38	25,85	1,07	
694		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01	
454		Пирожки с повидлой	60	3,50	3,75	34,77	187,00	0,05	0,03	28,00	0,51	12,40	34,50	13,20	0,87	
966		Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03
		ИТОГО ЗАВТРАК	620	26,48	25,93	103,67	746,15	0,50	20,57	101,45	0,71	323,50	430,48	94,80	3,18	
17		Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,37	
204	Обед	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26	0,10	6,70	0,00	0,00	21,01	95,87	25,93	1,18	
591		Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,19	29,40	234,98	31,39	2,80	
679		Каша рассыпчатая	150	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
122		Кисель	200	0,00	0,00	22,58	91,22	0,60	30,00	0,00	0,00	0,00	18,00	4,29	0,00	0,60
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03
		ИТОГО ОБЕД	770	45,04	33,61	116,13	853,02	1,32	41,57	0,02	0,19	99,78	630,08	155,38	10,24	
		ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		71,52	59,54	219,80	1599,17	1,82	62,14	101,47	0,90	423,28	1060,56	250,18	13,42	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
288		Фрикадельки в соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,09	1,29	63,72	0,00	45,25	158,78	34,38	1,42		
694		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,23	44,37	103,91	33,30	1,21		
454	Завтрак	Пирожки с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187,00	0,05	0,03	28,00	0,51	12,40	34,50	13,20	0,87		
966		Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20		
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03		
		ИТОГО ЗАВТРАК	700	30,55	30,78	112,29	840,43	0,54	24,52	122,36	0,74	342,12	487,19	108,88	3,73		
17		Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61		
204	Обед	Суп рисовый с говядиной	250	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33	0,00	0,00	24,98	96,93	29,45	1,24		
591		Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,19	29,40	234,98	31,39	2,80		
679		Каша рассыпчатая	180	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26		
122		Кисель	200	0,00	0,00	22,58	91,22	0,60	30,00	0,00	0,00	18,00	4,29	0,00	0,60		
147		Хлеб пшеничный	60	3,60	0,60	26,70	113,40	0,16	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,03		
		ИТОГО ОБЕД	890	44,38	36,01	120,06	887,68	1,34	45,42	0,02	0,19	113,06	642,44	164,28	10,54		
		ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		74,93	66,79	232,35	1728,11	1,88	69,94	122,38	0,93	455,18	1129,63	273,16	14,27		



Утверждаю: Директор МБОУ Кошурниковской ООШ №22

Н. П. Дума

Приказ № 111 от 14.06.2022

Сезон: весенний

Неделя: первая

День: четверг
Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	завтрак	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
18	обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21	0,15	0	35,96	171	40	11,36

Возраст: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	завтрак	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68
18	обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21	0,15	0	35,96	171	40	11,36

Сезон: весенний

Неделя: первая

День: пятница
Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17	обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37

Возраст: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17	обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0	0	23,28	28,24	13,44	0,61