



УТВЕРЖДАЮ:
Директор НРМОБУ
«Обь-Юганская СОШ»
п. Юганская Обь
Исполнитель: № 210-О от 01.09.2023г.
Фарукшина

**Перспективное меню горячего питания на учебный год.
НРМОБУ «Обь-Юганская СОШ»**

Перспективное меню для организации горячего питания (завтраков и обедов) на в НРМОБУ "Обь-Юганской средней общеобразовательной школе" составлено для дете возраста от 7 до 18 лет на основании СанПиНа 2.3/2.4.3590-20

Также использовались:

" Сборник технических нормативов за 2014 год.

" Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых прод: 2.3/2.4.3590-20

" На основании СанПин 2.4.5.2409. " На основании СанПин 2.3/2.4.3590-20 примерное распределение с учётом 10% для районов приравненных к Крайнему Северу на одного ребёнка привед

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	7-11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	77	90
жиры (г/сут)	79	92
углеводы (г/сут)	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	2720
витамин С (мг/сут)	60	70
витамин В1 (мг/сут)	1.2	1.4
витамин В2 (мг/сут)	1.4	1.6
витамин А (рет. экв/сут)	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10
кальций (мг/сут)	1100	1200
фосфор (мг/сут)	1100	1200
магний (мг/сут)	250	300
железо (мг/сут)	12	18
калий (мг/сут)	1100	1200
йод (мг/сут)	0.1	0.1
селен (мг/сут)	0.03	0.05
фтор (мг/сут)	3	4

Показатели	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	500	550
Обед	700	800

учебный год
й школьного

уктов СанПиН

примерное распределение калорийности и пищевых веществ
ена в таблице:

1 День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
	Каша ячневая молочная	185	8.2	7.4	40.2	263	0.16	0.44	0	0	144.73	0	39.16	1.12
	Бутерброд с маслом	50	2.4	8.6	14.6	107	0.05	0	0	0	8.1	0	9.9	0.62
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03	0.52	0	0	110.37	0	26.97	0.88
	Киви	100	0.8	0.4	8.1	47	0	0	0	0	0	0	0	0
		535		19.7	76.6	515	0.24	0.96	0	0	263.2	0	76.03	2.62
	<u>Обед</u>													
	Суп картофельный	250	2.4	2.5	18.1	107	0.1	9.64	0	0	15.05	0	27.13	1.01
	Каша перловая рассыпчатая	185	5.4	4.7	37.2	216	0.1	9.97	0	0	81.86	0	63.35	1.84
	Тефтели из говядины с рисом	120	9.2	13	10.7	197	0.03	0.47	0	0	11.82	0	0	17.72
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.07	0.29	0	0	14.62	0	8.5	0.92
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.1	8.9	5.1	104	0.01	0.99	0	0	25.73	0	15.18	0.92
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
			22.4	29.5	102.6	767	0.3	20.37	0	0	139.15	0	98.98	23.19

	Всего за день		22.4	49.2	179.2	1282	0.54	21.33	0	0	402.35	0	175.01	25.81
--	---------------	--	------	------	-------	------	------	-------	---	---	--------	---	--------	-------

1 День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб.реп. 2004 г.	<u>Завтрак</u>		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша ячневая молочная	185	8.2	7.4	40.2	263	0.16	0.44	0	0	144.73	0	39.16	1.12
	Бутерброд с маслом	50	2.4	8.6	14.6	107	0.05	0	0	0	8.1	0	9.9	0.62
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03	0.52	0	0	110.37	0	26.97	0.88
	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0	0	0	0	0	0	0	0
		535		19.8	89.5	564	0.24	0.96	0	0	263.2	0	76.03	2.62
	<u>Для льготной категории</u>													
	<u>Обед</u>													
	Суп картофельный	300	2.9	3	21.8	128	0.13	11.57	0	0	18.06	0	32.56	1.22
	Каша перловая рассыпчатая	185	5.4	4.7	37.2	216	0.1	9.97	0	0	81.86	0	63.35	1.84
	Тефтели из говядины с соусом	150	11.4	16.2	13.4	246	0.03	0.59	0	0	14.78	0	22.15	0.95
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.07	0.29	0	0	14.62	0	8.5	0.92
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.1	8.9	5.1	104	0.01	0.99	0	0	25.73	0	15.18	0.92
			25.1	33.2	109	837	0.21	23.41	0	0	155.05	0	141.74	5.85

	Всего за день		25.1	53	198.5	1401	0.45	24.37	0	0	418.25	0	217.77	8.47
--	----------------------	--	------	----	-------	------	------	-------	---	---	--------	---	--------	------

2 День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	<u>Завтрак</u>													
	Яйцо отварное	47	6	5.5	0.3	75	0	0	0	0	0	0	0	0
	Икра кабачковая	80	1	3.8	5.4	59	0.02	5.96	0	21.57	0	0	11.64	0.52
	Бутерброд с маслом	40/10	2.4	8.6	14.6	146	0.05	0	0	0	8.1	0	9.9	0.62
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.8	18.5	109	0.03	0.52	0	0	3.2	0	2.8	18.5
	Чудо-молочко	200	5.8	4	18.8	134	0	0	0	0	0	0	0	0
			18.4	24.7	57.6	523	0.1	6.48	0	21.57	11.3	0	24.34	19.64
	<u>Обед</u>													
	Свекольник	260	2	5.1	13.7	108	0.05	4.84	0	0	28.27	0	24.9	1.21
	Пюре гороховое	185	17.7	5.8	41.6	292	0.61	0	0	0	98.97	0	89.65	5.83
	Котлета "Здоровье"	100	15	12.2	8	203	0.06	0.55	0	0	38.2	0	28.41	1.35
	Хлеб ржаной	40	3	0.3	0.3	18	0	0	0	0	16.4	0	0	1.2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.07	0.29	0	0	14.62	0	8.5	0.92
			38.2	23.5	94.8	742	0.46	5.68	0	1.28	196.46	635	96	10.51
	Всего за день		56.6	48.2	152.4	1265	0.56	12.16	0	22.85	207.76	635	120.34	30.15

2 День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб.реп. 2004 г.	<u>Завтрак</u>	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Яйцо отварное	47	6	5.5	0.3	75	0	0	0	0	0	0	0	0
	Икра кабачковая	100	1.3	4.7	6.8	87	0.03	7.45	0	0	26.96	0	14.56	0.64
	Бутерброд с маслом	40/10	2.4	8.6	14.6	146	0.05	0	0	0	8.1	0	9.9	0.62
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.8	18.5	109	0.03	0.52	0	0	3.2	0	2.8	18.5
	Чудо-молочко	200	5.8	4	18.8	134	0	0	0	0	0	0	0	0
			18.7	25.6	59	551	0.11	7.97	0	0	38.26	0	27.26	19.76
	<u>Обед</u>													
	Свекольник	312	2.4	6.1	16.4	130	0.05	4.84	0	0	33.92	0	29.88	1.45
	Пюре гороховое	185	17.7	5.8	41.6	292	0.61	0	0	0	98.97	0	89.65	5.83
	Котлета "Здоровье"	120	18	14.7	9.6	243	0.08	0.19	0	0	45.83	0	34.09	1.62
	Хлеб ржаной	40	3	0.3	0.3	82	0	0	0	0	16.4	0	0	1.2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.07	0.29	0	0	14.62	0	8.5	0.92
			41.6	27	99.1	868	0.81	5.32	0	0	209.74	0	162.12	11.02
	Всего за день		60.3	52.6	158.1	1419	0.92	13.29	0	0	248	0	189.38	30.78

3 День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
	Каша манная молочная	185	5.4	7.2	26.8	194	0.06	0.48	0	0	114.4	0	17.03	0.38
	Бутерброд с сыром	40	5	3	14.5	107	0.05	0.07	0	0	106.9	0	15.4	0.67
	Йогурт	95	2.1	1.8	16.2	97	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.8	18.5	109	0.03	0.52	0	0	3.2	0	2.8	18.5
			15.7	14.8	76	507	0.14	1.07	0	0	224.5	0	35.23	19.55
	<u>Обед</u>													
	Борщ с капустой и картофелем	260	1.7	5	11.6	97	0.04	7.94	0	0	28.94	0	20.97	0.95
	Плов из говядины	250	26.1	25.3	38.6	490	0.08	0.64	0	0	20.37	0	54.95	3.67
	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	27	111	0.01	80	0	0	11.09	0	2.96	0.57
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
			32.2	30.8	77.5	720	0.13	88.58	0	0	76.2	0	78.88	6.89
	Всего за день		47.9	45.6	153.5	1227	0.27	89.65	0	0	300.7	0	114.1	26.44

3 День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

об.реци. 2004 г.	<u>Завтрак</u>	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша манная молочная	185	5.4	7.2	26.8	194	0.06	0.48	0	0	114.4	0	17.03	0.38
	Бутерброд с сыром	70	9.2	5.8	24.2	190	0.09	0.14	0	0	211.5	0	27.5	1.14
	Йогурт	95	2.1	1.8	16.2	97	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.8	18.5	109	0.03	0.52	0	0	3.2	0	2.8	18.5
			19.9	17.6	85.7	590	0.18	1.14	0	0	329.1	0	47.33	20.02
	<u>Обед</u>													
	Борщ с капустой и картофелем	312	2	6	14	117	0.05	9.53	0	0	34.73	0	24.32	1.13
	Плов из говядины	300	31.3	30.4	46.3	588	0.1	0.77	0	0	24.45	0	65.94	4.4
	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	27	111	0.01	80	0	0	11.09	0	2.96	0.57
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
			37.7	36.9	87.6	838	0.16	90.3	0	0	86.07	0	93.22	7.8
	Всего за день		57.6	54.5	173.3	1428	0.34	91.44	0	0	415.2	0	140.6	27.82

4 День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень,зима,весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
	Каша геркулесовая молочная	185	6.8	8.9	28.3	221	0.18	0.46	0	0	126.1	0	50.7	1.44
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03	0.52	0	0	108.57	0	21.05	0.57
	Яйцо отварное	47	6	5.5	0.3	75	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	95	2.1	1.8	16.2	97	0	0	0	0	0	0	0	0
			22.3	19.8	58.8	513	0.21	0.98	0	0	250.47	0	71.75	3.71
	<u>Обед</u>													
	Суп картофельный с бобовыми	250	7.9	4.3	31.5	199	0.22	4.66	0	0	32.23	0	39.84	2.3
	Картофель отварной с маслом	184	3.5	3.9	26.5	159	0.15	7.29	0	0	16.88	0	37.73	1.48
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	23.2	11.6	4.7	216	0.21	2.53	0	0	30.19	0	41.66	0.97
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
	Огурчик свежий	60	1	0	2	9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	1.12	0	0	2.73	0	0.73	0.06
	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0	0	0	0	0	0	0	0
			41	20.6	95.3	738	0.58	15.6	0	0	97.83	0	119.96	6.51

	Всего за день		63.3	40.4	154.1	1251	0.79	16.58	0	0	348.3	0	191.7	10.22
--	---------------	--	------	------	-------	------	------	-------	---	---	-------	---	-------	-------

4 День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб.рец. 2004 г.	<u>Завтрак</u>	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша геркулесовая молочная	257	9.7	12.4	39.3	307	0.25	0.64	0	0	175.14	0	70.42	2
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03	0.52	0	0	110.37	0	26.97	0.88
	Яйцо отварное	47	6	5.5	0.3	75	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	95	2.1	1.8	16.2	97	0	0	0	0	0	0	0	0
			25.2	23.3	69.8	599	0.28	1.16	0	0	301.31	0	97.39	4.58
	<u>Обед</u>													
	Суп картофельный с бобовыми	300	9.6	5.1	38.5	242	0.26	5.59	0	0	38.99	0	48.25	2.79
	Картофель отварной с маслом	225	4.3	4.9	32.4	195	0.19	8.91	0	0	20.64	0	46.12	1.81
	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	23.2	11.6	4.7	216	0.21	2.53	0	0	30.19	0	41.66	0.97
	Хлеб ржаной	40	3	0.3	0.3	82	0	0	0	0	16.4	0	0	1.2
	Огурчик свежий	100	0.8	0.1	2.8	11	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	1.12	0	0	2.73	0	0.73	0.06
	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0	0	0	0	0	0	0	0
			42.5	22.5	109	879	0.66	18.15	0	0	108.95	0	136.76	6.83
	Всего за день		67.7	45.8	178.8	1478	0.94	19.31	0	0	410.3	0	234.2	11.41

5 День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
	Каша пшеничная молочная	185	6.5	7.3	31.9	213	0.12	0.46	0	0	117.9	0	31.94	1.61
	Бутерброд с сыром	40	5	3	14.5	107	0.05	0.07	0	0	106.9	0	15.4	0.67
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.8	18.5	109	0.03	0.52	0	0	3.2	0	2.8	18.5
	Йогурт	95	2.1	1.8	16.2	97	0	0	0	0	0	0	0	0
			16.8	14.9	81.1	526	0.2	1.05	0	0	228	0	50.14	20.78
	<u>Обед</u>													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.5	18.8	111	0.08	6.6	0	0	13.38	0	20.92	0.86
	Жаркое по-домашнему	200	19.3	19.9	18.9	334	0.16	8.77	0	0	23.88	0	48.35	3.59
	Напиток клюквенный	200	0.1	0	22.6	89	0	1.5	0	0	3.71	0	3.26	0.19
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
	Зефир	50	0.3	0	40.5	165	0	0	0	0	0	0	0	0
			26.2	22.7	101.1	721	0.24	16.87	0	0	56.77	0	72.53	6.34

	Всего за день		43	37.6	182.2	1247	0.44	17.92	0	0	284.77	0	122.67	27.12
--	----------------------	--	----	------	-------	------	------	-------	---	---	--------	---	--------	-------

5 День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб. рец. 2004 г.	<u>Завтрак</u>	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша пшеничная молочная	185	6.5	7.3	31.9	213	0.12	0.46	0	0	117.9	0	31.94	1.61
	Бутерброд с сыром	50/20	9.2	5.8	24.2	184	0.09	0.14	0	0	211.5	0	27.5	1.14
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.8	18.5	109	0.03	0.52	0	0	3.2	0	2.8	18.5
	Йогурт	95	2.1	1.8	16.2	97	0	0	0	0	0	0	0	0
			21	17.7	90.8	603	0.24	1.12	0	0	332.6	0	62.24	21.25
	<u>Обед</u>													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.2	3	22.6	133	0.1	7.92	0	0	16.05	0	25.11	1.03
	Жаркое по-домашнему	250	25.4	25.8	23	429	0.19	10.65	0	0	29.97	0	61.07	4.65
	Напиток клюквенный	200	0.1	0	22.6	89	0	1.5	0	0	3.71	0	3.26	0.19
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
	Зефир	50	0.3	0	40.5	165	0	0	0	0	0	0	0	0
			32.8	29.1	109	838	0.29	20.07	0	0	65.53	0	89.44	7.57
	Всего за день		53.8	46.8	199.8	1441	0.53	21.19	0	0	398.13	0	151.68	28.82

6 День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
	Каша манная молочная	185	5.4	7.2	26.8	194	0.06	0.48	0	0	114.4	0	17.03	0.38
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1.4	1.4	12.5	66	0.01	0.08	0	0	51.37	0	5.62	0.04
	Бутерброд с маслом	40	2.4	8.6	14.6	146	0.05	0	0	0	8.1	0	9.9	0.62
	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0	0	0	0	0	0	0	0
			10.7	17.7	74.9	502	0.12	0.56	0	0	173.87	0	32.55	1.04
	<u>Обед</u>													
	Уха рыбацкая	250	8.6	4	12.1	120	0.11	6.67	0	0	16.61	0	25.38	0.87
	Капуста тушеная с мясом	200	19	20	19	334	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.07	0.29	0	0	14.62	0	8.5	0.92
	Хлеб ржаной	40	3.8	0.3	0.3	21	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.3	8.2	6.6	105	0.01	1.86	0	0	34.61	0	18.65	1.2
			24.6	28.6	57.1	701	0.08	2.15	0	0	65.03	0	27.15	3.82
	Всего за день		35.3	46.3	132	1203	0.2	2.71	0	0	238.9	0	59.7	4.86

6 День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб.рец. 2004 г.	<u>Завтрак</u>	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша манная молочная	257	7.5	10	37.2	269	0.09	0.67	0	0	158.89	0	23.66	0.52
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1.4	1.4	12.5	66	0.01	0.08	0	0	51.37	0	5.62	0.04
	Бутерброд с маслом	50/20	4	17	24.3	269	0.08	0	0	0	13.9	0	16.5	1.04
			12.9	28.4	74	604	0.18	0.75	0	0	224.16	0	45.78	1.6
	<u>Обед</u>													
	Уха рыбацкая	300	10.1	4.8	14.6	143	0.13	8	0	0	19.73	0	30.17	1.04
	Капуста тушеная с мясом	200	19	20	19	334	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.07	0.29	0	0	14.62	0	8.5	0.92
	Хлеб ржаной	40	3	0.3	0.3	82	0	0	0	0	16.4	0	0	1.2
	Салат из свеклы с растительным маслом	150	2	12.3	9.9	158	0.01	2.79	0	0	51.92	0	27.98	1.2
			34.6	37.5	75	838	0.21	11.08	0	0	102.67	0	66.65	4.36
	Всего за день		47.5	65.9	149	1442	0.39	11.83	0	0	326.83	0	112.43	5.96

7 День: Вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
	Запеканка из творога	170	26.4	19	33.8	408	0.07	0.54	0	0	266.71	0	36.72	0.8
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0	0	0.26	0	0	0.03
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0	0	0	0	0	0	0	0
			30.7	19.6	53.5	512	0.07	0.54	0	0	282.77	0	36.72	2.53
	<u>Обед</u>													
	Свекольник	260	2	5.1	13.7	108	0.05	4.84	0	0	28.27	0	24.9	1.21
	Макаронник с мясом	187	19.2	20.9	31.7	394	0.08	0.26	0	0	24.09	0	27.8	1.75
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	1.12	0	0	2.73	0	0.73	0.06
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
	Банан	200	3	1	42	192	0	0	0	0	0	0	0	0
			28.1	27.3	97	753	0.13	6.22	0	0	70.89	0	53.43	4.72
	Всего за день		58.8	46.9	150.5	1265	0.2	6.76	0	0	353.66	0	90.15	7.25

7 День: Вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб.рец. 2004 г.	<u>Завтрак</u>	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Запеканка из творога	210	32.1	23.3	43.8	509	0.09	0.7	0	0	338.1	0	48.47	0.98
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0	0	0	0	0.26	0	0	0.03
			36	23.6	53.2	566	0.09	0.7	0	0	354.16	0	48.47	2.71
	<u>Обед</u>													
	Свекольник	312	2.4	6.1	16.4	130	0.06	5.81	0	0	33.92	0	29.88	1.45
	Макаронник с мясом	260	26.6	29.2	44	549	0.11	0.36	0	0	33.49	0	38.61	2.44
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	1.12	0	0	2.73	0	0.73	0.06
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0	0	0	0	0	0	0	0
			34.4	36.1	91	834	0.17	7.29	0	0	85.94	0	69.22	5.65
	Всего за день		70.4	59.7	144.2	1400	0.26	7.99	0	0	440.1	0	117.69	8.36

8 День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	
сб.реп. 2004 г.	<u>Завтрак</u>					-							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.5	5.2	19.9	148	0.06	0.65	0	0	135.61	0	18.01
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.8	18.5	109	0.03	0.52	0	0	105.86	0	12.18
	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14.5	107	0.05	0.07	0	0	106.9	0	15.4
	Зефир	50	0.3	0	40.5	165	0	0	0	0	0	0	0
			14	11	93.4	529	0.14	1.24	0	0	348.37	0	45.59
	<u>Обед</u>					-							
	Бульон с яйцом	250	3.8	2.1	0.2	35	0.01	0.09	0	0	3.67	0	5.77
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5.4	4.7	37.2	216	0.1	9.97	0	0	81.86	0	63.35
	Курица, тушенная в сметанном соусе	120	7.5	8.3	3.8	115	0	0.7	0	0	26.8	0	1.4
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0
	Огурчик свежий	100	0.8	0.1	2.8	15	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.07	0.29	0	0	14.62	0	8.5
	Банан	200	3	1	42	192	0	0	0	0	0	0	0
			24.3	16.5	86.3	716	0.11	10.76	0	0	128.13	0	70.52

	Всего за день		38.3	27.5	179.7	1245	0.25	12	0	0	476.5	0	116.11
--	----------------------	--	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-----------	----------	----------	--------------	----------	---------------

8 День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб. рец. 2004 г.	<u>Завтрак</u>	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.6	6.2	23.8	178	0.07	0.78	0	0	162.73	0	21.61
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.8	18.5	109	0.03	0.52	0	0	105.86	0	12.18
	Бутерброд с сыром	50/20	9.2	5.8	24.2	190	0.09	0.14	0	0	211.5	0	27.5
	Зефир	25	0.1	0	20.3	83	0	0	0	0	0	0	0
			19.1	14.8	86.8	560	0.19	1.44	0	0	480.09	0	61.29
	<u>Обед</u>												
	Бульон с яйцом	300	4.6	2.5	0.3	42	0.01	0.11	0	0	4.4	0	6.92
	Каша перловая рассыпчатая	257	7.5	6.5	51.7	300	0.14	13.84	0	0	113.7	0	87.99
	Курица, тушенная в сметанном соусе	120	7.5	8.3	3.8	115	0	0.7	0	0	26.8	0	1.4
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0
	Огурчик свежий	100	0.8	0.1	2.8	15	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.07	0.29	0	0	14.62	0	8.5
	Банан	200	3	1	42	192	0	0	0	0	0	0	0
			27.7	18.8	132.1	807	0.22	14.94	0	0	175.32	0	104.81

	Всего за день		46.8	33.6	218.9	1367	0.41	16.38	0	0	655.41	0	166.1
--	----------------------	--	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	----------	----------	---------------	----------	--------------

Fe
15
0.39
0.11
0.67
0
1.17
0.27
1.84
0.8
1.7
0
0.92
0
4.61

5.78

Fe
0.48
0.11
1.14
0
1.73
0.33
2.56
0.8
1.7
0
0.92
0
6.31

8.04

9 День: **четверг**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осень,зима,весна**

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
	Каша кукурузная молочная	185	5.4	7.2	32.8	212	0.03	0.46	0	0	104.2	0	11.82	0.11
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5	7.1	14.5	144	0.05	0.07	0	0	107.5	0	15.4	0.68
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03	0.52	0	0	110.37	0	26.97	0.88
	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0	0	0	0	0	0	0	0
			15.5	18.1	82	550	0.11	1.05	0	0	322.07	0	54.19	1.67
	<u>Обед</u>													
	Рассольник ленинградский	260	2.1	5.2	15.4	119	0.08	6.7	0	0	15.05	0	22.5	0.84
	Каша рисовая рассыпчатая	185	4.3	4.7	44.1	240	0.04	0	0	0	5.48	0	29.94	0.62
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	23.2	11.6	4.7	216	0.21	2.53	0	0	30.19	0	41.66	0.97
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	1.12	0	0	2.73	0	0.73	0.06
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3.8	9.1	5.2	118	0.04	13.21	0	0	43.43	0	16	0.92
			37.3	30.9	79	752	0.37	23.56	0	0	112.68	0	110.83	5.11
	Всего за день		52.8	49	161	1302	0.48	24.61	0	0	434.75	0	165.02	6.78

9 **День:** четверг
Неделя: вторая
Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб. рец. 2004 г.	<u>Завтрак</u>	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Каша кукурузная молочная	185	5.4	7.2	32.8	212	0.03	0.46	0	0	104.2	0	11.82	0.11
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03	0.52	0	0	110.37	0	26.97	0.88
	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	0.09	0.14	0	0	212.34	0	27.5	1.15
			18.2	22.1	70.7	552	0.15	1.12	0	0	426.91	0	66.29	2.14
	<u>Обед</u>													
	Рассольник ленинградский	312	2.6	6.2	18.5	142	0.09	8.04	0	0	18.06	0	26.99	1.01
	Каша рисовая рассыпчатая	185	4.3	4.7	44.1	240	0.04	0	0	0	5.48	0	29.94	0.62
	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	27.9	13.9	5.7	259	0.25	3.04	0	0	36.23	0	50	1.16
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	9.3	37	0	1.12	0	0	2.73	0	0.73	0.06
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.3	0.3	22	0	0	0	0	15.8	0	0	1.7
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3.8	9.1	5.2	118	0.04	13.21	0	0	43.43	0	16	0.92
			42.5	34.2	83.1	818	0.42	25.41	0	0	121.73	0	123.66	5.47
	Всего за день		60.7	56.3	153.8	1370	0.57	26.53	0	0	548.64	0	189.95	7.61

10 **День:** пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
	Каша пшеничная молочная	185	6.5	8	30.7	221	0.16	0.46	0	0	113.44	0	39.64	1.03
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.8	18.5	109	0.03	0.52	0	0	105.86	0	12.18	0.11
	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14.5	107	0.05	0.07	0	0	106.9	0	15.4	0.67
	Вафля	100	4.5	24	67	110	0	0	0	0	0	0	0	0
			19.2	37.8	130.7	547	0.24	1.05	0	0	326.2	0	67.22	1.81
	<u>Обед</u>													
	Суп картофельный с крупой	250	2.6	2.5	19.3	112	0.08	7	0	0	15.49	0	24.01	0.91
	Картофель отварной с маслом	184	3.5	3.9	26.5	159	0.15	7.29	0	0	16.88	0	37.73	1.48
	Печень по-строгановски	120	20.6	14.6	2.5	224	0.25	13.16	0	0	10.76	0	21.85	7.83
	Хлеб ржаной	40	3	0.3	0.3	82	0	0	0	0	16.4	0	0	1.2
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.8	4.7	3.6	61	0.02	4.56	0	0	12	0	9.66	0.45
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.07	0.29	0	0	14.62	0	8.5	0.92
			31	26.1	83.4	759	0.57	32.3	0	0	86.15	0	101.75	12.79
	Всего за день		50.2	63.9	214.1	1306	0.81	33.35	0	0	412.35	0	168.97	14.6

10 **День:** пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб.рец. 2004 г.	<u>Завтрак</u>	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Каша пшеничная молочная	185	6.5	8	30.7	221	0.16	0.46	0	0	113.44	0	39.64	1.03
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.8	18.5	109	0.03	0.52	0	0	105.86	0	12.18	0.11
	Бутерброд с сыром	50/20	9.2	5.8	24.2	190	0.09	0.14	0	0	211.5	0	27.5	1.14
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0	0	0	0	0	0	0	0
			19.3	17	83.2	567	0.28	1.12	0	0	430.8	0	79.32	2.28
	<u>Обед</u>													
	Суп картофельный с крупой	300	3.2	3	23.2	135	0.1	8.4	0	0	18.58	0	28.81	1.1
	Картофель отварной с маслом	184	3.5	3.9	26.5	159	0.15	7.29	0	0	16.88	0	37.73	1.48
	Печень по-строгановски	150	25.7	18.3	3.1	280	0.31	16.45	0	0	13.45	0	27.31	9.79
	Хлеб ржаной	40	3	0.3	0.3	82	0	0	0	0	16.4	0	0	1.2
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.8	4.7	3.6	61	0.02	4.56	0	0	12	0	9.66	0.45
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.07	0.29	0	0	14.62	0	8.5	0.92
			36.7	30.3	87.9	838	0.65	36.99	0	0	91.93	0	112.01	14.94
	Всего за день		56	47.3	171.1	1405	0.93	38.11	0	0	522.73	0	191.33	17.22