Российская Федерация

Республика Хакасия

Муниципальное бюджетноеучереждение

Муниципального образования г. Саяногорск.

Средняя общеобразовательная школа №5

Гришина Ольга Валериевна

Подписано цифровой подписью: Гришина Ольга Валериевна
Дата: 2025.09.01 11:28:24 +07'00'

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №5

_____ О.В. Гришина

01сентября 2025 г.

Основное (организованное)меню

Для обучающихся 7 -11 лет

День : понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
енко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

Прием пищи Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценност	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
Завтрак	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Каша молочная гуркулесовая	200/10	6,4	7,4	31,42	106	0,22	1,2	0,06	129,1	197,54	53,2	0,42
Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4
Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02
Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5
Итого:		16,69	22,37	98,83	416,15	0,45	1,34	97,86	346,8	411,04	96,4	2,33
Обед	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Икра кабачковая	60	0,57	1,92	3,09	31,2	0,02	17,98	0	19,356	20,3	8,82	0,516
Суп картофельный гороховый	200	6,32	4,24	18,64	136,8	0,056	12,2	0,024	35,07	40,56	32,24	1,01
курица отварная	100	19	18	0	238	0,055	1,11	48	15,55	160	17,77	15,55
Макаронные изделия отварные	150	6	5,33	42,66	235	0,06	0	21	45,5	37,17	27,32	1,1
компот из груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
Хлеб пшеничный	50	4,14	0,64	24	113,5	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58
Хлеб ржено - пшеничный	30	2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5
Итого:		38,23	8,9	103,75	920,63	1,031	31,29	69,024	165,276	391,63	135,35	21,816
Итого за день:		54,92	31,27	202,58	1336,78	1,481	32,63	166,884	512,076	802,67	231,75	24,146

День : вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет
ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
енко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

Прием пищи Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			нерг. Ценнос	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
Завтрак	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Омлет натуральный	150	15	25,09	2,78	297	0,12	0,48	0,32	396,3	241,94	21,02	5,51
Икра кабачковая	100	0,95	3,2	5,15	52	1,33	15,2	0	19,2	46,68	9,5	0,4
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
Кофейный напиток с сухим молоком	200	1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09
Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79
Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5
Итого:		21,74	33,16	22,24	561,15	1,58	16,47	52,32	672,7	452,62	70,92	6,99
Обед:	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Огурец маринованный	60	0,4	0,05	0,4	6,67	0,01	1,5	1,5	6,9	24,2	4,2	0,18
свекольник со метаной	200/10	1,8	4,3	10,7	88,3	0,04	0	59,81	67	48	20	1
Плов из мяса говядина	50/100	14,24	5,38	23,06	267	0,12	2,05	0,03	21,7	35,88	46,57	2,27
Компот из сухофруктов	200	1,3	0	13,73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Итого:		22,09	11,14	83,59	627,6	0,944	4,63	61,34	129,4	212,88	106,77	5,68
Итого за день:		43,83	44,3	105,83	1188,75	2,524	21,1	113,66	802,1	665,5	177,69	12,67

День : среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
енко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

Прием пищи Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценнос	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
Завтрак:	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Запеканка творожная со сгущ молоком	150/30	14,4	17,73	38,7	256,8	0,06	0,69	0,09	229,2	259,65	31,61	0,63
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0	15,2	59	8,08	2,9	0	8,05	44,4	5,24	0,9
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
Итого:		19,41	27,18	91,5	576,3	8,264	18,59	29,09	272,85	356,55	64,75	5,64

Обед:	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
помидор свежий порцией	60	0,64	1,82	0,62	16	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	3,6	2,160	10,9	88,8	0,06	0,8	1,02	9,48	34,98	8,24	0,49
Биточек (котлета) рыбный горбуша	100	14,23	15,6	11,75	162	0,09	1,87	0,015	42,98	153,9	32,9	1,07
Рис припущенный	150	3,81	6,1	38,58	227,5	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,98	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
Хлеб пшеничный	50	4,14	0,64	24	113,5	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58
Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5
Итого:		27,7	25,25	152,88	761,91	1,18	22,45	1,055	166,47	569,76	141,54	8,64
Итого за день:		47,11	52,43	244,38	1338,21	9,444	41,04	30,145	439,32	926,31	206,29	14,28

День : четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
енко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

Прием пищи Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
Завтрак:	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Жаркое по-домашнему	50/125	18,375	1,137	23,275	280	0,13	25,7	15	27,2	210,63	51,4	3
Огурец маринованный	60	0,4	0,05	0,4	6,67	0,01	1,5	1,5	6,9	24,2	4,2	0,18
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Чай с сахаром сух.молоком	200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4
Итого:		23,125	1,837	62,685	457,17	0,204	27,2	16,5	50,5	268,83	68,8	4,37
Обед:	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	3,5	0	21,09	24,57	12,54	0,8
Суп рыбный "Сайра в масле"	200	7,82	12,38	17,34	122,4	0,13	6,42	0,24	86,32	113,24	43,52	1,04
Гуляш м / говядина	50/50	19,38	18,6	5,74	182	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,72	7,35	47,83	191,7	0,18	25,74	0,02	49,75	208,5	17,6	0,63
компот из свеж.яблок	200	0,11	0,11	9,88	41,55	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Итого:		41,86	39,96	118,05	715,68	1,184	38,66	54,01	216,06	622,66	137,46	15,92
Итого за день:		64,985	41,797	180,735	1172,85	1,388	65,86	70,51	266,56	891,49	206,26	20,29

День : пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
енко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

Прием пищи Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
Завтрак	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
макароны отвар.с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,05	0	33,66	156	100	11	0,7
Кукуруза консервированная	60	1,77	0,12	3,28	22	0,01	3,33	0	13,97	16,94	8,06	0,37
Какао на молоке сухом	200	3,28	3,28	20,22	70,45	0,02	1,08	0,01	221	50,76	31,78	0,74
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5
Итого:		14,22	10,85	135,2	429,65	0,154	17,41	33,67	417,37	214,7	74,04	5,1
Обед:	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
салат из свежих огурцов	60	0,6	3,1	37,5	37,5	0,01	5	38,63	15	17	9	0,4
Суп овощной с болг перцем и смет	200/10	7,12	4,56	22,72	154,4	0,04	17,88	0	19,02	42,58	27,74	1,14
Шницель натуральный м\курица	100	14,5	25	15,9	188,9	0,05	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26
Картофельное пюре	150	3,35	5,66	24,5	159	0,14	33,33	25,5	48	86,6	40,17	1,75
Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Итого:		31,22	39,78	160,05	805,43	1,024	57,54	144,13	219,62	416,26	158,41	7,43
Итого за день:		45,44	50,63	295,25	1235,08	1,178	74,95	177,8	636,99	630,96	232,45	12,53

День : понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
енко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

Прием пищи Наименавание блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
Завтрак	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Каша молочная рисовая	200/10	4,98	11,8	32,1	256	0,22	1,32	0,06	129,7	197,54	29,4	0,42
Сыр порцией	20	4,64	5,9	32,1	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
Масло сливочное порцией	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1,2	2	1,2	0,02
Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	56,75	0,06	0	0	10,4	32	13,2	0,79
чай с сахаром	200	1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09
Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5
Итого:		18,79	31,32	118,91	664,55	0,39	2,11	127,86	391,4	379,04	66,4	2,02
Обед	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Салат из св помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	19,73	10,67	0,5
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	3,6	2,160	10,9	88,8	0,06	0,8	1,02	9,48	34,98	8,24	0,49
Котлета рубленная м / птицы	100	13	22,4	15,57	167,1	0,045	0	0	18,12	119,13	30,12	1,54
Каша перловая рассыпчатая	150/5	8,75	6,58	43	27	0,06	24,71	21	35,17	37,17	17,6	0,63
Компот из изюма	200	1,3	0	23,73	96	0	0	0	18,6	0	9,66	0,72
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5
Итого:		31,68	11,75	120,83	595,99	0,969	37,76	22,02	119,32	312,21	112,29	5,93
Итого за день		50,47	43,07	239,74	1260,54	1,359	39,87	149,88	510,72	691,25	178,69	7,95

День : вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
ненко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

Прием пищи Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
Завтрак	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Огурец маринованный	60	0,4	0,05	0,4	6,68	0,01	1,7	1,5	5,75	24,2	3,5	0,15
Мясо тушеное с овощами	50/110	16,2	12,38	11,3	236,8	0,13	5,2	20	42,3	201	48,7	2,09
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	1,023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
Итого:		21,55	1,25	64,3	485,98	1,287	21,9	21,5	96,65	320,1	96,6	7,25
Обед	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
помидор свежий в нарезке	60	0,64	1,82	0,62	16	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
Щи со свежей капустой и сметаной	200/10	3,04	3,28	8,48	139,5	0,05	1,2	0	16	38,1	12,82	0,84
рыба запеченая с овощами	100/50	11,9	9,38	4,42	150	0,045	2,08	0	88,34	119,13	38,2	0,72
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	45,5	37,17	27,32	1,1
напиток апельсиновый	200	0,18	0,33	7,98	33	0,011	5,55	10,55	74,44	4,44	2,22	0,11
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Итого:		25,63	11,41	75,17	676,58	0,94	14,53	31,55	272,77	324,62	129,1	5,62
Итого за день:		47,18	12,66	139,47	1162,56	2,227	36,43	53,05	369,42	644,72	225,7	12,87

День : среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
ченко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

Прием пищи Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
Завтрак	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Запеканка творожная со сгущ молоком	150/30	14,4	17,73	38,7	256,8	0,06	0,69	0,09	229,2	259,65	31,61	0,63
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0	15,2	59	8,08	2,9	0	8,05	44,4	5,24	0,9
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02
Итого:		18,81	26,58	78	504,3	8,204	3,59	29,09	248,85	340,05	51,25	2,34
Обед	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
салат из свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,1	37,5	37,5	0,01	5	38,63	15	17	9	0,4
Рассольник по-ленингр со сметаной	200/10	1,92	4,38	15,23	90,4	0,08	31,06	0	33,65	57,56	28,17	1,05
Птица тушеная в соусе	100/50	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,72	7,35	47,83	191,7	0,18	25,74	0,02	49,75	208,5	17,6	0,63
Компот из сухофруктов	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
итого:		40,29	34,52	167,02	866,48	1,124	63,48	92,4	236,13	560,61	146,9	7,17
Итого за день:		59,1	61,1	245,02	1370,78	9,328	67,07	121,49	484,98	900,66	198,15	9,51

День : четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
енко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
Завтрак		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Салат "Витаминный"		60	0,72	3,09	6,4	55,8	0,04	16,42	0	25,7	19,73	9,92	0,61
плов из птицы		130/80	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
Какао с молоком сгущенным		200	4,9	5	32,5	190	1,08	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92
Хлеб пшеничный		50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Итого:			30,07	5,65	98,59	736,3	1,244	17,43	48	95,4	297,43	88,32	4,51
Обед		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Огурец свежий в нарезке		60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	3,5	0	21,09	24,57	12,54	0,8
Суп картофельный с фасолью		200	3,54	3,04	15,52	92,8	0,12	7,91	0,07	29,52	203,5	24,24	1,16
Гуляш м / говядина		50/50	19,38	18,6	5,74	182	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6
Рис припущенный		150	3,81	6,1	38,58	227,5	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76
Кисель плодово-ягодный		200	0	0	9,9	119	0,02	0	0	0,2	36,5	0	0,03
Хлеб пшеничный		50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Хлеб ржено - пшеничный		30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Итого:			31,56	26,22	107	799,33	1,174	14,41	53,84	130,43	747,02	129,24	15,4
Итого за день:			61,63	31,87	205,59	1535,63	2,418	31,84	101,84	225,83	1044,45	217,56	19,91

День : пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
енко. - К.:,000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

Прием пищи Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
Завтрак	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Каша молочная "Дружба"	200/10	6,4	7,4	31,42	206	0,07	1,32	33,25	129,7	123	29,4	0,42
Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	1,023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92
Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
Итого:		10,99	18,87	58,62	431,15	1,223	1,46	114,25	341,9	333,4	81,7	2,35
Обед	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свеклы с растит маслом	60	0,84	5,04	5,07	60,9	0,01	5,64	1,5	23,04	24,2	12,54	0,78
Борщ со св капустой и сметаной	200/10	1,64	4,2	10,41	116,4	0,06	16,008	1,02	27,416	34,98	16,296	0,568
биточек м/говядина	100	20,33	22,44	4,22	301,11	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21
Картофельное пюре	150	3,35	5,66	24,5	159	0,14	33,33	25,5	48	86,6	40,17	1,75
Компот из чернослива	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Компот из чернослива	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5
Итого		33,11	38,8	127,36	999,04	1,074	57,818	81,77	208,786	426,93	134,886	7,718
Итого за день		44,1	57,67	185,98	1430,19	2,297	59,278	196,02	550,686	760,33	216,586	10,068

Химический состав рационов по дням недели.
Сезон: осень - зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Дни недели:	Пищевые вещества				Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Неделя: первая											
Понедельник	54,92	31,27	202,58	1336,78	1,481	32,63	166,884	512,076	802,67	212,91	24,146
Вторник	43,83	44,3	105,83	1188,75	2,524	21,1	113,66	376,88	588,08	177,69	12,67
Среда	50,555	42,42	203,925	1317,45	1,434	90,595	96,52	282,5	838,16	219,92	11,36
Четверг	64,985	41,797	180,735	1172,85	1,388	65,86	70,51	266,56	856,67	206,26	20,29
Пятница	45,44	50,63	295,25	1235,08	1,178	74,95	25,845	636,99	630,96	232,45	12,53
Всего за неделю	209,175	210,417	988,32	6250,91	8,005	285,135	473,419	2075,01	3716,54	1049,23	80,996
Всего за 5 дней завтрака	209,21	210,417	988,32	6250,91							
Неделя: вторая											
Понедельник	50,47	43,07	239,74	1260,54	1,359	39,87	149,88	510,72	691,25	178,69	11,43
Вторник	47,18	12,66	139,47	1162,56	9,283	36,43	60,13	369,42	644,72	174,45	8,698
Среда	53,58	61,1	245,02	1370,78	9,328	67,07	121,49	484,98	900,66	198,15	9,51
Четверг	61,63	31,87	205,59	1535,63	2,533	31,84	101,84	225,83	1044,45	229,95	19,91
Пятница	44,1	57,67	185,98	1430,19	2,297	59,278	196,02	550,686	760,33	230,61	10,068
Всего за неделю	256,96	206,37	1015,8	6759,7	24,8	234,488	629,36	2141,64	4041,41	1011,85	59,616
Итого за 10 дней	466,135	416,787	2004,12	13010,61	32,805	519,623	1102,779	4216,64	7757,95	2061,08	140,612
В среднем за один день	46,6135	41,6787	200,412	1301,061	3,2805	51,9623	110,2779	421,664	775,795	206,108	14,0612
Всего за 5 дней обеда	256,96	206,37	1015,8	6759,7							