

Российская Федерация

Республика Хакасия

Муниципальное бюджетное учреждение

Муниципального образования г. Саяногорск.

Средняя общеобразовательная школа №5

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №5

О.В. Гришина

1 января 2026 г.



Основное(организованное)меню

Для обучающихся 7-11 лет

День : понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

эцентур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Тод ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
ецентур 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 Грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
	Каша молочная гуркулесовая	200	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													
	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 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	
	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	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86	
	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:		39,73	21,08	113,8	853,23	1,085	25,61	69,24	209,776	461,91	151,03	21,906		
Итого за день:		56,42	43,45	212,63	1269,38	1,535	26,95	167,1	556,576	872,95	247,43	24,236		

День : вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

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

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

День : среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах. Т.В.Лапшиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
М.: ИКТЦ "Лада", 2008. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
	Завтрак:	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
	Запеканка творожная со сгущ. молоком	180	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	2007	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	100	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:		Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	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-паша домашняя с курицей	215	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

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах. Т.В.Лапшиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
М.: ИКТЦ "Лада", 2008. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы		Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:	Жаркое по-домашнему	50/140	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:	Салат "Витаминный"	60	0,72	3,09	6,4	55,8	0,04	16,42	0	25,7	19,73	9,92	0,61	
	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	
	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:			40,6	27,52	105,55	777,48	1,14	57,36	53,794	169,42	545,14	123,56	15,7	
Итого за день:			63,725	29,357	168,235	1234,65	1,344	84,56	70,294	219,92	813,97	192,36	20,07	

День : пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах. Т.В.Лапиной. - М:Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здобнов.
сост. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнс	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)					
			Граммы	Белки	Жиры		Углеводы	Капории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
	Тефтели мясные, соус	100/50		13,48	19,98		16,36	101,9	0,045	4,9	0	25,63	119,13	30,3	1,32
	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
	Рис припущенный	150		1,44		2,48	9,8	96,3	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76
	Сок фруктовый	200		0,4		0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5
	Итого:			21,24		6,53	132,66	420,15	0,329	22,31	0,03	319,72	442,33	122	6,48
	Обед:														
	Салат из кукурузы со свежей капусты	60		0,69		1,9	3,76	36,6	0,06	8,41	0	8,87	3,47	4,86	0,234
	Суп овощной с болгар 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 мкурица	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:			31,31		38,58	126,31	804,53	1,074	60,95	105,5	213,49	402,73	154,27	7,264
	Итого за день:			52,55		45,11	258,97	1224,68	1,403	83,26	105,53	533,21	845,06	276,27	13,744

День : понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Юд ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур 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) Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнс Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак														
	Каша молочная рисовая	200	4,98	11,8	32,1	256	0,22	1,32	0,06	129,7	197,54	29,4	0,42		
	Сыр порций	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	V1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,06	5,64	53	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 рубленая 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
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
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:		30,83	11,1	115,01	562,53	1,992	37,76	22,02	114,92	356,61	120,33	6,13
Итого за день		49,62	42,42	233,92	1227,08	2,382	39,87	149,88	506,32	735,65	186,73	8,15

День : вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах. Т.В.Лапиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
М.: ИКЦ "Лада", 2008. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Белки	Жиры	Углеводы		Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	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	160		16,2	12,38	11,3	236,8	0,13	5,2	20	42,3	201	48,7	2,09
	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	50		4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Фрукты свежие	100		0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
Итого:				22,75	2,85	51,51	547,98	0,264	22,55	21,5	142,85	275,7	85,9	6,42

Обед	майонад овощной	60		1,03	6,05	6,73	85,96	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:				26,02	15,64	81,28	746,54	0,94	14,53	31,55	272,77	324,62	129,1	5,62
Итого за день:				48,77	18,49	132,79	1294,52	1,204	37,08	53,05	415,62	600,32	215	12,04

День : среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Тод ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур 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. Ценн	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Запеканка творожная со сгущ. молоком	180	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	207	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	100	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		18,81	26,58	78	504,3	8,204	3,59	29,09	248,85	340,05	51,25	2,34
Обед	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
	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 изюма	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	100	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
	итого:		40,17	31,48	131,08	837,38	1,124	61,98	53,77	242,22	568,18	150,44	7,57
	Итого за день:		58,98	58,06	209,08	1341,68	9,328	65,57	82,86	491,07	908,23	201,69	9,91

День : четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах. Т.В.Лапиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здобнов.
М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
	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													
	Винегрет овощной	60	0,74	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	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:		31,82	32,22	109,93	851,05	1,174	16,53	53,84	124,05	747,02	127,79	15,07
	Итого за день:		61,89	37,87	208,52	1587,35	2,418	33,96	101,84	219,45	1044,45	216,11	19,58

День : пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
Уд ред. Т.В.Лапиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
рецептур 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) Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнс Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	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	100	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													
	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		

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]