

Российская Федерация

Республика Хакасия

Муниципальное бюджетное учреждение

Муниципального образования г. Саяногорск

Средняя общеобразовательная школа №5

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №5

О.В. Гришина

Гришина
Ольга
Валериевна

Подписано цифровой
подписью: Гришина
Ольга Валериевна
Дата: 2026.09.14 08:56:07
+07'00'



14 сентября 2026 г.

Основное (организованное) меню

Для обучающихся 7-11 лет

День : понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)		энерг. ценность Калории	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	каша молочная геркулесовая	200	6	11,2				0,12	0				
	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	263			0,01	0,14		20,8	64	26,4
	чай с сахаром	200	0,2	0	66,1			0	0	52	176	100	7
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3			0	0	0	6	0	0
	сыр (порциями)	10	2,3	3	58,6			0	0	29	1,2	2	1,2
	булочка сдобная	75	5	1,5	35,8			0,45	1,34	97,86	346,8	411,04	8,6
	Итого:	520	15,5	23,2	200,8			0,68	1,48	195,66	564,5	624,54	96,4
				119,1	636,6								2,33
													4,24
Обед													
	горошек консервированный	60	1,7	0,1	22,1			0,02	17,98	0	19,356	20,3	8,82
	рассольник домашний со сметаной	200	3	5,5	106			0,13	6,42	0,24	86,32	113,24	43,52
	курица отварная	100	32,1	2,4	154,8			0,055	1,11	48	15,55	160	17,77
	макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	196,8			0,06	0	21	45,5	37,17	27,32
	чай с сахаром	200	0,2	0	12,3			0	0,1	0	5,25	0	4,4
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	117,2			0,12	0	0	20,8	64	26,4
	хлеб ржено-пшеничный	30	2	0,4	58,7			0,7	0	0	17	67,2	22,8
	сок в ассортименте	200	1	0,2	86,6			0,01	13	0	16	13	10
	Итого:		48,1	13,7	667,9			1,085	25,61	69,24	209,776	461,91	151,03
													21,906
	Итого за день:		63,6	36,9	1304,5			1,765	27,09	264,9	774,276	1086,45	290,63
					207								26,146

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

ассортимент блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных

учреждениях, Т.В. Липинской. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

ассортимент блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.

Издано: - К.: 000 "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		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак	150	19	25,3	3	315,8	0,12	0,48	0,32	396,3	241,94	21,02	5,51	
	омлет натуральный с сыром	100	1,9	8,9	7,7	118,5	1,33	15,2	0	19,2	46,68	9,5	0,4	
	йогурт кабаносовый	200	3,9	2,9	7,6	71,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	
	кофейный напиток с сухим молоком	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09	
	хлеб пшеничный													
Итого:		500	28,6	37,5	42,9	622,9	1,46	16,47	52,32	651,9	388,62	44,52	6,2	
	Обед:	Грамммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,5	0,01	1,5	1,5	6,9	24,2	4,2	0,18	
	свекольник со сметаной	200	1,8	4,3	10,7	88,3	0,04	0	59,81	67	48	20	1	
	плос из мяса говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,12	2,05	0,03	21,7	35,88	46,57	2,27	
							0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18	
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
	хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,944	4,63	61,34	129,4	212,88	106,77	5,68	
Итого:		760	25,18	20,06	115	741	1,718	5,71	61,34	163,2	317,68	142,77	7,91	
Итого за день:			31,9	38,1	62,7	720,7	2,404	21,1	113,66	781,3	601,5	151,29	11,88	

День : среда
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.
М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
		Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак:															
	жаркое по домашнему	240	24,1	22,5	20,6	381,5	0,13	25,7	15	27,2	210,63	51,4	3		
	огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,5	0,01	1,5	1,5	6,9	24,2	4,2	0,18		
	чай с сухим молоком	200	1,6	1,1	5	36,4	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0	6	0	0	0,4		
	Итого:	550	29,98	24,06	51,7	543,6	0,204	27,2	16,5	50,5	268,83	68,8	4,37		
Обед:															
	помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8		
	капуста со свежей капустой и сметаной	200	2,9	5,4	5,3	80,7	0,05	1,2	0	16	38,1	12,82	0,84		
	биточек(котлета)рыбная	100	17,5	6,6	8,6	163,6	0,09	1,87	0,015	42,98	153,9	32,9	1,07		
	рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76		
	напиток из шиповника	200	3,8	0,4	24,6	65,4	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18		
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	24,6	117,2	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58		
	хлеб ржено-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26		
	Итого:	810	35	18,3	120,2	734,3	1,16	9,85	0,035	156,99	559,88	136,12	6,49		
	Итого за день:		64,98	42,36	171,9	1277,9	1,364	37,05	16,535	207,49	828,71	204,92	10,86		

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г) Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценно Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	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	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:	винегрет овощной	60	0,7	5,4	4	67,1	0,01	5,62	0	14,71	24,57	11,09	0,47	
	суп лапша по домашнему	200/15	3,6	2,16	10,9	88,8	0,06	0,8	1,02	9,48	34,98	8,24	0,49	
	гуляш мясной	100	17	16,5	3,9	231,7	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6	
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,18	25,74	0,02	49,75	208,5	17,6	0,63	
	компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого:		590	35,5	31,26	99,2	831,3	1,114	35,16	54,79	132,84	544,4	100,73	15,04	
Итого за день:			54,91	58,44	190,7	1407,6	9,378	53,75	83,88	405,69	900,95	165,48	20,68	

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ассортимент блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях
Юд ред. Т.В.Лапиной. - М.Хлебродинформ, 2004. - 639 с.
ассортимент блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
Меню. - 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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	тесто из говядины с рисом	100	12,4	13,1	12,1	215,7	0,045	4,9	0	25,63	119,13	30,3	1,32	
	курица консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	3,33	0	13,97	16,94	8,06	0,37	
	какао на сухом молоке	200	4,7	3,5	8,9	85,9	0,02	1,08	0,01	221	50,76	31,78	0,74	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
							0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76	
	рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
	Итого:	560	25,6	22	86,7	646,9	0,329	22,31	0,03	319,72	442,33	122	6,48	
Обед:	курица консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	3,33	0	13,97	16,94	8,06	0,37	
	суп фасолевый	200	5,2	4,3	14	115,9	0,04	17,88	0	19,02	42,58	27,74	1,14	
	шницель натуральный м/курица	100	19,1	3,6	13,4	162,9	0,05	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26	
	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,14	33,33	25,5	48	86,6	40,17	1,75	
	компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
	Итого:	810	36,7	14,5	113,3	731,4	1,024	55,87	105,5	218,59	416,2	157,47	7,4	
Итого за день:			62,3	36,5	200	1378,3	1,353	78,18	105,53	538,31	858,53	279,47	13,88	

День : понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г) Граммы	Пищевые вещества (г)		Энерг. Ценно Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
	каша жидкая рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2	0,22	1,32	0,06	129,7	197,54	29,4	0,42
	сыр (порциями)	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
	чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0	59	1,2	2	1,2	0,02
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10,4	32	13,2	0,79
							0	0,65	0	60,4	0	7	0,09
	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5
	кисель	75	6,1	4	41,2	224,8							
	Итого:	565	21,8	26,4	93	695,1	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 кукурузы с капустой	60	0,69	1,9	3,76	36,6	0,06	8,41	0	8,87	3,47	4,86	0,234
суп лапша по домашнему	200	3,6	2,16	10,9	88,8	0,06	0,8	1,02	9,48	34,98	8,24	0,49
котлета рубленая/птицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7	0,045	0	0	18,12	119,13	30,12	1,54
каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,06	24,71	21	35,17	37,17	17,6	0,63
чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
хлеб ржено-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,01	13	0	16	13	10	2,5
Итого:	990	33,79	14,46	98,06	757	2,012	33,92	22,02	113,24	340,35	114,52	5,864
Итого за день		55,59	40,86	191,06	1452,1	2,402	36,03	149,88	504,64	719,39	180,92	7,884

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

меню: завтрак и кулинарные изделия для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах. Т.В. Лапиной. - М:Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
меню: завтрак и кулинарные изделия для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здобнов.
М.: К.: 000 "Издательство Арий", М.: ИКПЦ "Яда", 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	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
	жаркое по домашнему из курицы	240	29,8	7,5	21,1	270,7	0,01	1,7	1,5	5,75	24,2	3,5	0,15	
	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,13	5,2	20	42,3	201	48,7	2,09	
	кофейный напиток с сухим молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	молоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3	
	Итого:	650	38,4	11,3	64,6	512,2	0,264	22,55	21,5	142,85	275,7	85,9	6,42	

Обед	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
суп из кабачковой	60	0,9		2,8	4,4	46,8	17,98	0	19,356	20,3	8,82	0,516
суп со свежей капустой и сметаной	200	2,9		5,4	5,3	80,7	1,2	0	16	38,1	12,82	0,84
рыба запеченная в сметанном соусе(горбуша)	100	23,5		25,3	5,6	343	2,08	0	88,34	119,13	38,2	0,72
макаронные изделия отварные	150	5,3		4,9	32,8	196,8	0	21	45,5	37,17	27,32	1,1
напиток апельсиновый	200	0,2		0	8	33	5,55	10,55	74,44	4,44	2,22	0,11
хлеб пшеничный	50	3,8		0,4	24,6	117,2	0	0	10,4	34	13,2	0,79
хлеб ржано-пшеничный	30	2		0,4	11,9	58,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
Итого:	790	38,6		39,2	92,6	876,2	26,81	31,55	271,036	320,34	125,38	5,336
Итого за день:		77		50,5	157,2	1388,4	49,36	53,05	413,886	596,04	211,28	11,756

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

меню: завтрак и кулинарные изделия для предприятий общественного питания при общеобразовательных
школах, Т. В. Папиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
меню: завтрак и кулинарные изделия для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобнов.
Санкт-Петербург: ИКЦ "Издательство Арий", М.: ИКЦ "Лада", 2008. - 680с.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г) Граммы	Пищевые вещества (г)		Энерг. Ценн Калории	Витамины (Мг)			Минеральные вещества (Мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	плов из говядины	200	27,3	6,5	33,3	300,4	0,04	16,42	0	25,7	19,73	9,92	0,61
	салат из белокочанной капусты с морковью и	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
	какао с молоком густым	200	3,5	3,4	22,3	133,4	1,08	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
Итого:		510	35,4	26,58	83,8	623,5	1,244	17,43	48	95,4	297,43	88,32	4,51
Обед	отушен 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 - Ленинградски со сметаной	200	3,1	5,5	13,2	114,8	0,08	31,06	0	33,65	57,56	28,17	1,05
	курица тушеная с морковью	150	21,2	8,6	6,6	188,7	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,18	25,74	0,02	49,75	208,5	17,6	0,63
	компот из яблок	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	хлеб ржено-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
итого:		940	39,18	21,36	112,06	841,8	1,124	61,98	53,77	242,22	568,18	150,44	7,57
Итого за день:			74,58	47,94	195,86	1465,3	2,368	79,41	101,77	337,62	865,61	238,76	12,08

День : четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
юд 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) Граммы	Пищевые вещества (г)		Энерг. Ценнс Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)					
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	запеканка из творога	150	29,7		10,7	17,1	283,1	0,06	0,69	0,09	229,2	259,65	31,61	0,63
	масло сливочное (порциями)	10	0,1		7,3	0,1	66,1	8,08	2,9	0	8,05	44,4	5,24	0,9
	чай с сахаром и лимоном	200	0,2		0,1	3	13,4	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	хлеб пшеничный	50	3,8		0,4	24,6	117,2	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02
	яблоко	100	4		0,4	9,8	44,4	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	510	33,8		18,5	44,8	524,2	8,204	3,59	29,09	248,85	340,05	51,25	2,34
Обед		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Fe
	салат из белокочанной капусты с морковью и	60	0,8		6,1	3,6	72,5	0,04	16,42	0	25,7	19,73	9,92	0,61
	суп картофельный гороховый	200	5,2		4,4	15,9	123,8	0,056	12,2	0,024	35,07	40,56	32,24	1,01
	гуляш м/говядина	100	17		16,5	3,9	231,7	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6
	рис припущенный	150	3,5		4,8	35	196,8	0,18	0	0,02	32,72	208,5	28,66	0,76
	компот из чернослива	200	0,5		0,2	19,4	81,3	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	хлеб пшеничный	50	3,8		0,4	24,6	117,2	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	хлеб ржено-пшеничный	30	2		0,4	11,9	56,13	0,7	0	17	67,2	22,8	1,26	15,21
	Итого:	790	32,8		32,8	114,3	879,43	1,13	32,7	53,794	146,79	546,34	134,62	15,21
Итого за день:			66,6		51,3	159,1	1403,63	9,334	36,29	82,884	395,64	886,39	185,87	17,55

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса (г) Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
	каша молочная "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	1,32	33,25	129,7	123	29,4	0,42
	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79
	чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	1,023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02
	сыр (порциями)	30	7	8,9	0	107,5	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	590	10	13,8	59,6	509,8	1,223	1,46	114,25	341,9	333,4	81,7	2,35
Обед													
	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	5,64	1,5	23,04	24,2	12,54	0,78
	борщ со свежей капустой и сметаной	200	2,9	5,4	9,7	98,9	0,06	16,008	1,02	27,416	34,98	16,296	0,568
	биточек м/говядина	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21
	картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,14	33,33	25,5	48	86,6	40,17	1,75
	чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	хлеб ржено-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Итого	990	32	31,8	110	854	2,087	56,738	81,77	216,586	467,73	152,586	8,458
Итого за день													
			42	45,6	169,6	1363,8	3,31	58,198	196,02	558,486	801,13	234,286	10,808

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]